

# **Elämänmuutoksia ilman tahdonvoimaa –**

Superfood-aiheinen retoriikka suomalaisissa terveystblogeissa  
2008–2013

Kerttu Raittila

Maisterintutkielma

Etnologia/Kulttuuripolitiikka

Kevätlukukausi 2019

Historian ja etnologian laitos

Jyväskylän yliopisto

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO**

<b>Tiedekunta – Faculty</b> Humanistis- yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos – Department</b> Historian ja etnologian laitos
<b>Tekijä – Author</b> Raittila, Kerttu Kaarina	
<b>Työn nimi – Title</b> Elämänmuutoksia ilman tahdonvoimaa – Superfood-aiheinen retoriikka suomalaisissa terveysblogeissa 2008–2013	
<b>Oppiaine – Subject</b> Etnologia ja Antropologia	<b>Työn laji – Level</b> Maisterintutkielma
<b>Aika – Month and year</b> 5/2019	<b>Sivumäärä – Number of pages</b> 83
<b>Tiivistelmä – Abstract</b> <p>Maisterintutkielmassa tarkastellaan suomalaista superfood-aiheista blogikirjoittelua vuosilta 2008–2013. Tutkimusaihe ankkuroituu osaksi medioitunutta ja kulutuskulttuurin läpäisemää terveystietoisuutta, joka ilmenee muun muassa arkisina käytänteinä sekä maallikoiden eri medioissa tuottamana, paikoin kriittisesti terveysviranomaisten terveystietoisuutta ja asiantuntija-asemaa haastavana, terveystietoisuutta. Maisterintutkielmassa kysytään, millaisia merkityksiä terveydestä blogiteksteissä superfoodien kautta retorisesti tuotetaan, ja millaista ihmiskuvaa niissä kyseisten merkitysten puitteissa luodaan.</p> <p>Tutkimusaineisto koostuu seitsemän suomalaisen yksityishenkilön blogikirjoituksista vuosilta 2009-2013, näiden kirjoitusten lukijakommenteista sekä bloggari Olli Postin Nutrix-pamfletista vuodelta 2008. Aineiston analyysissä on tukeuduttu Kenneth Burken retoriikan teoriaan sekä uskontotieteilijä Tuula Sakaranahon Burken teorian pohjalta koostamaan retorisen analyysin malliin. Työn teoreettinen viitekehys nojaa retoriikan teorian lisäksi blogitutkimukseen, kulutussosiologiaan sekä hallinnan analytiikkaan, joka tarkastelee terveystietoisuutta kriittisesti uskomuksia ja pyrkimyksiä muovaavina hallinnan menetelminä.</p> <p>Tutkimuksessa käy ilmi, että superfoodien terveellisyttä perustellaan samaistamalla ne retorisesti rationaalisuuteen, arkipäiväisyyteen sekä positiivisiin arvoihin, kuten laatuun ja terveyteen. Superfoodien kerrotaan muuttaneen yksilöiden elämän sairaasta kokonaisvaltaisesti terveeksi. Blogeissa uskotaan yksilöiden laatu- ja terveyden ostovalintojen myötävaikuttavan yhteiskunnallisten terveystietoisuuden laajempaan muutokseen. Blogien terveys- ja ihmiskuva kiinnittyy yksilöllisyyteen – yksilön ruumiiseen kattaen sekä luonnollisuus- että konediskurssin – ja henkiseen hyvinvointiin, joka terapiakulttuuria ilmentäen ymmärretään itsen kehittämisenä. Nutritionismin hengessä superfoodit edustavat terveyden kokonaisvaltaista optimointia; superterveyttä. Blogien ”foodisteja” voidaan kuvata episteemisenä yhteisönä, joka tuottaa me ja muut -jaottelua toisaalta ”oikeaan terveystietoon” identifioituen, toisaalta huonoista elämäntavoista erottautuen. ”Foodistit” voidaan lisäksi määrittää yhteisen asian – superfoodien ympärille rakantuvan elämäntavan – jakamiselle perustuvaksi notkeaksi yhteiseksi, joka tunnustaa eräänlaisen yhteisen kielen; tyylin.</p>	
<b>Asiasanat – Keywords:</b> blogit, terveystietoisuus, superfoodit, retoriikka, hallintavalta, asiantuntijuus, yksilöllisyys, yhteisö	
<b>Säilytyspaikka – Depository:</b> Jyväskylän yliopiston kirjaston julkaisuarkisto (JYX)	
<b>Muita tietoja – Additional information</b>	

## Sisällys

1. Johdanto .....	1
1.1 Tutkimusaiheen teoreettinen konteksti ja tutkimuskysymykset.....	5
1.2 Tutkimuksen paikantuminen ja aikaisempi tutkimus.....	8
2. Tutkimusaineisto ja metodi.....	12
2.1. Aineiston valinta ja esittely .....	12
2.2 Tutkijapositio ja tutkimusetiikka.....	14
2.3 Blogeista ja verkkoyhteisöistä lyhyesti .....	15
2.4 Tutkimusmetodina retoriikan analyysi.....	17
3. Terveyskulttuuri .....	23
3.1. Medikalisaatio ja biovalta .....	23
3.2 Terveeksi syömällä – ennen ja nyt .....	28
4. Analyysiluku – superfoodien retoriset merkitykset .....	32
4.1 Superfoodit tutuiksi .....	32
4.2 Sairaasta terveeksi .....	44
4.3 Oman elämän supersankarit: luonnonlapsia, hedonisteja ja optimoijia .....	52
4.4 ”Foodismin” rakennusaineet: tietoa, tuotteita ja tunnetta .....	59
5. Johtopäätökset ja jatkokysymyksiä .....	67
Lähteet.....	78

## 1. Johdanto

Terveysalalla eniten suosiota saivat pitkään kaikkein huonoimmat ratkaisut, mitä ihmiskunnan historiassa on koskaan keksitty. Kemikaalit, muovit, margariinit ja mikroateriat. [...] Kuinka tehdä muutoksesta helppoa? Kuinka laihtua, energisoitua ja parantua jopa ilman tahdonvoimaa? Miksi prosenttien sijaan kannattaakin tarkastella raaka-aineen laatua! Hyvät ratkaisut tunnistaa siitä, että ne sitomisen sijaan itseasiassa vapauttavat ja tukevat juuri sinua elämään juuri kuten haluat. (...) Tarvitaan tasokkaampia ratkaisuja, jotka ovat jo lähtökohdiltaan täysin eri ajatusmaailmasta. (Viidakkomies -blogi, luettu 11.9.2013)<sup>1</sup>

Kuinka laihtua, energisoitua ja parantua? Näin kysytään eräässä terveyttä ja ruokaa käsittelevässä blogissa, mutta sama kysymys on esitetty muuallakin, lukuisten medioiden äärellä ja monien ihmisten mielissä kuluneiden viime vuosien aikana. Terveysteen- ja hyvinvointiin liittyviä mainoksia, lehtiartikkeleita, kirjoja, terveysviranomaisten ohjeita, dieetikuureja, poliittisia strategioita ja ihmisten omakohtaisiin kokemuksiin perustuvia kertomuksia aiheesta tulvii vastaamme jatkuvasti. Terveyttä tuntuu olevan kaikkialla: siitä puhutaan, sitä mitataan ja sitä toteutetaan erinäisin teoin joka päivä.

Useimmiten terveyttä ja hyvinvointia käsitellään syömisen ja liikunnan yhteydessä, toisinaan niihin liitetään myös tietty henkinen ulottuvuus. Mainoksissa ja naistelehdissä<sup>2</sup> aihe tiivistyy usein iskulauseenomaisesti ja hieman mystisesti esimerkiksi sanoihin ”hyvä olo”, ”energisyys” ja ”flow”. Pyrkimyksenä ei siis näytä olevan vain hyvän ravitsemuksellisen tasapainon, tai lihasten kehittäminen, vaan *tunne, että voi hyvin*. Koettua tarvetta voida hyvin ja pyrkiä muuttamaan elämäntapojaan *kokonaisvaltaisesti* terveellisiksi on muuntunut osaksi viime vuosien katumuotia: treenivaatteiden tulee olla yllä ja salikassin trendikkäästi olalla. Mainos- ja mediaretoriikkaa seuraamalla näyttää siltä, että terveellisyyteen pyrkimisestä on tullut jonkinlainen nykyihmisen ohjenuora. Ruoan ja syömisen kulttuurisia rakenteita tutkinutta uskontotieteilijää Anne Puurosta sekä ruokasosiologi Johanna Mäkelää mukaillen, nykykulttuuriamme leimaa vahva terveystietoisuus. (Puuronen 2004, 99; Mäkelä 2000, 202.)

---

<sup>1</sup> Sitaattien päiväykset on merkitty joko blogitekstin kirjoittamisajankohdan tai sen mukaan, jolloin opinnäytteen tekijä on sen ensi kertaa lukenut. Edellistä kirjaamistapaa käytetään silloin, kun blogipostauksen julkaisupäivä on tiedossa. Muussa tapauksessa käytössä on jälkimmäinen kirjaamistapa, jolloin päivämäärän eteen kirjataan ”luettu”.

<sup>2</sup> En käsittele superfood-aiheista blogikirjoittelua sukupuolen näkökulmasta tämän opinnäytetyön puitteissa. Superfoodien ja sukupuolen suhdetta on käsitellyt Tina Sikka (2017) artikkelissaan *Contemporary Superfood Cults: Nutritionism, Neoliberalism and Gender*.

Mielikuvat kulttuurin läpileikkaavasta terveystietoisuudesta kohdistuvat usein mainosmaisiiin lauseisiin ja hokemiin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista tai ulkokohtaisiin terveellisyyttä ilmentäviin symboleihin, kuten lenkkitosuihin, raakapatukoihin tai viherpirtelöjuomaan. Nämä puhuvat ja symbolit kielivät kulttuurimme kasvaneesta terveystietoisuudesta, mutta kätkeytykö terveyspuheen taakse minkäänlaisia laajempia taustamerkityksiä? Tartun maisterintutkielmassani tähän kysymykseen yhden viime vuosien aikana huippu-terveellisyyteen liitetyn ruoka-ainebrändin näkökulmasta. Tutkin retorisen analyysin keinoin verkon blogikirjoituksissa tuotettua superfood-aiheista terveyspuhetta, jonka liitän osaksi terveystietoisuuden läpäisemää nykykulttuuria. Superfood on markkinointitermi ravinnetiheille, usein eksoottisissa olosuhteissa viljeiltä kasveille tai luonnonmukaisesti viljellyille ruoka-aineille, joita pidetään yleisesti hyvin terveellisinä (K. Taulavuori, Julkunen–Tiitto, Hyöky, E. Taulavuori 2013, 791).<sup>3</sup> Esimerkkejä superfoodeista ovat goji-marjat, chia-siemenet, maca-juuri sekä spiruliina-levä. Superfoodeiksi luokiteltavat ruoka-aineet myydään usein kuivattuina tai pulvereiksi jauhattuna. Tutkimissani superfood-aiheisissa blogiteksteissä terveellisyyttä lähestytään ennen kaikkea ruoan ja etenkin superruokien kautta, mutta kuten tulen edempänä esittämään, näille tuotteille annetut merkitykset ulottuvat aineistossani pelkkiä ravintoarvoja laajemmalle. Tutkimusaineistossani superfoodit ovat tärkeässä roolissa muun muassa ihmiskuvaa yksilön ja yhteisön näkökulmista määrittäessä.

Ihmisten lisääntynyt tietoisuus terveydestä näkyy terveyspuheen ohella arkisina käytänteinä. Fitnessbuumin ohella trendi näyttää vaikuttaneen suomalaisten ruokailutottumuksiin. Monet meistä varmasti tuntevat erilaisten dieettien kannattajia, kuten karppaajia, vegaaneja, gluteenitonta ruokavaliota noudattavia, luomua suosivia henkilöitä tai heitä, jotka vannovat ravinnetiheiden superfoodien nimiin. Osa näiden ruokavalioiden opeista on kuitenkin ristiriidassa tieteelliseen tutkimukseen perustuvien virallisten<sup>4</sup> terveystieteellisten näkemysten kanssa.<sup>5</sup> Tämä on johtanut paikoin kiivaina käytyihin, maallikoiden ja ravintoasiantuntijoita edustavien henkilöiden ja tahojen välisiin ravitsemuskiistoihin. Tästä syystä niitä voidaan luonnehtia polarisoituneiksi keskusteluiksi (Fogelholm 2012, 1.).

---

<sup>3</sup> Superfoodien määrittely näyttäisi riippuvan määrittelijästä. Toisaalta superfoodit määritetään markkinointiterminä, toisaalta niiden määrittely saatetaan tehdä ravitsemustieteellistä näkökulmasta, jolloin niiden tärkeimmäksi ominaisuudeksi mainitaan tiheä ravintopitoisuus. Toisaalta, kuten tutkimusanalyysissäni osoitan, maallikoiden keskustelussa "superfood"-nimike saatetaan yhdistää varsin vapaasti eri marjoihin tai hedelmiin.

<sup>4</sup> Suomessa viralliset ravitsemussuosituksen on julkaisut vuodesta 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (*Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* 2018, 5.)

<sup>5</sup> Terveysvaikutteisten elintarvikkeiden kulutusta tutkinut Mari Niva kutsuu valtion taholta tulevien ravitsemussuositusten ja neuvojen oleellista sisältöä "vakiintuneeksi näkemykseksi terveellisyydestä". (Niva 2012, 120-121.)

Medioituneelle, eli medioiden kautta tapahtuvalle debatille ominaista on sen kaksinaipaisuuden ohella henkilöityminen (Matikainen & Huovila 2017, 1004). Esimerkkinä tästä voidaan mainita terveystieteiden lausuntoja usein kritisoivan Pellinki-dieetin kehittäjän ja lääkärin, Antti Heikkilän (2018), tuoreimman teoksen *Lääkkeetön elämä* ympärillä käyty julkinen keskustelu (*Helsingin Sanomat* 16.12.2018; *Helsingin Sanomat* 19.12.2018) sekä Heikkilän aiemmat julkilausumat kovettujen kasvirasvojen, kuten margariinin, vaaroista. Heikkilän rasvoihin liittyviä näkemyksiä puoltavien ja virallista kantaa edustavien tahojen mediassa käymät monivuotiset väittelyt on ristitty mediassa hieman humoristisesti ”rasvasodaksi” (*Helsingin Uutiset*, 16.8.2014; *Yle Uutiset* 19.3.2014).

Myös superfoodien puolestapuhuja, ravintoguruksikin tituleerattu ja ”foodistiksi” itseään kutsuva Olli Posti keikkui muutama vuosi sitten parrasvaloissa suosittuna bloginsa myötä sekä erilaisissa talk show -ohjelmissa ja lehtien palstoilla esiintyen (ks. esim. *Aamulehti* 20.10.2017; *Image* 4/2011). Kyseisenlaisten vaihtoehtoisten dieettien symboliseksi ”tunnusmerkiksi” tai keskeiseksi nimittäjäksi on usein noussut jokin tietty ruokatuote. Heikkilän edustaman ruokavalion kohdalla se on ollut voi. Polarisoituneen keskustelun kannalta tärkeään rooliin on toisaalta saattanut nousta myös se, josta terveyden nimissä erottaudutaan. Epäterveelliseksi julistetut lisäaineet (e-aineet) ovat tästä esimerkki. Ylipäänsä median ja kulutuskulttuurin läpäisemässä yhteiskunnassamme tietyt tuotteet tai ruoka-aineet saattavat nousta ihmisten mielissä symbolisesti varsin tärkeään asemaan ja niistä aletaan puhua retorisesti yhä latautuneemmin äänenpainoin (Huovila 2016). Onkin huomionarvoista, että superfood-tuotteita kuluttavat ja niiden puolesta puhuvat kutsuvat itseään ”foodisteiksi” – mikä olisikaan selkeämpää samaistumista tuotemerkkiin kuin sen mukaan itsensä nimeäminen?<sup>6</sup>

Erilaiset ruokavaliot ja niiden taustalla vaikuttavat ajatusrakennelmat latautuneine symboleineen haastavat Suomen terveystieteiden suosittamaa ”lautasmallia”, joka yleisesti mielletään viralliseksi totuudeksi terveellisestä ruoasta. Yhtäältä iskulauseenomaiset mainokset ”hyvästä olost” ja toisaalta ”rasvasodiksi” yltyvät kiistat ovat esimerkkejä ihmisten mielikuviin vaikuttavan retoriikan osuudesta näissä viime vuosina runsaasti huomiota saaneissa terveystieteiden aiheisissä keskusteluissa. Mielikuvilla pelaavan retoriikan läsnäolo voidaan nähdä tunnusomaisena osana tutkijoiden määrittelemää mielikuvayhteiskuntaa (Karvonen 1999).

Superfoodien ympärillä käyty keskustelu ankkuroituu kulutukseen. Superfoodeihin nojaavien ruokavalioiden, kuten muidenkin terveystieteiden suosio ilmenee kulutuksena, jonka olemassa olevat

---

<sup>6</sup> Foodisti -termin käytöstä ks. mm. *Image* 4/2011. [luettu 1.2.2016]

terveystuotteet ja niiden markkinointi mahdollistavat. Vaikka terveellisuuden ja ruoka-aineiden suhde on todistetusti kiinnostanut ihmisiä jo ennen ajanlaskun alkua, terveyttä on alettu tehokkaammin tuotteistaa vasta nykyisten sukupolvien aikana (Rivlin 2001). Terveellisyttä on muutaman vuosikymmenen ajan tuotteistettu etenkin vähäsokerisina ja -rasvaisina elintarvikkeina, mutta 1990-luvulla alettiin erikseen puhua terveysvaikutteisista elintarvikkeista<sup>7</sup>. Näiden tuotteiden kehityksessä ja mainonnassa perinteinen valistuksellinen ajatus ravinnon monipuolisuudesta on korvattu käsityksellä yksittäisten elintarvikkeiden täsmävaikutuksista terveyden edistämässä tai tietyn sairauden loitolla pitämässä. (Niva 2012, 112-113.)

Terveysruokiin on kohdistettu myös huolia. Tuotemainonnassa käytettyjen terveysväitteiden todenperäisyyttä on problematisoitu EU-tasolla. Se johtikin muun muassa Suomessa 2007 voimaan tulleeseen Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukseen, joka ohjailee terveystuotteiden virallista mainontaa kieltäen vailla tieteellistä näyttöä olevat terveysväittämät.<sup>8</sup> Lisäksi täsmätuotteiden ja vitamiinilisten on pelätty kaventavan ruoan kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä (Niva 2012, 116). Nämä huolenaiheet eivät kuitenkaan ainakaan ole hidastuttaneet terveystuotteiden kirjon kasvua ja niistä käytävää keskustelua 2000-luvulla, päinvastoin. Ekokauppa Ruohonjuuren markkinointipäällikön kanssa 3.1.2014 mailatessani, hän kertoi huipputerveellisyydellä ja täsmävaikutuksilla markkinoitujen superfoodien kulutuksen ”räjähtäneen käsiin” heti tuotteiden tultua kaupan valikoimiin vuonna 2008. 2010-luvulla superruokia myydään jo tavallisissa ruokakaupoissa ja monissa terveysruokaa käsittelevissä lehtijutuissa sekä blogeissa niihin viitataan toistuvasti. Valtavirtaistumiseen asti johtaneen menekin myötä saattaa jopa unohtua, että superfoodit ovat varsin uusi tuote Suomessa. Tuotteiden lyöminen läpi ja pysyminen markkinoilla kertoo jotain niiden suosiosta. Jollakin tapaa ne ovat ensinnäkin kiinnostaneet, mutta lisäksi onnistuneet vastaamaan nykyihmisten tarpeisiin.

---

<sup>7</sup> Terveysvaikutteiset elintarvikkeet tarkoittavat sitä, että elintarvikkeen terveydelliset vaikutukset ovat kliinisin tutkimuksin todistettu. Terveysvaikutteisista elintarvikkeista käytetään myös nimitystä funktionaaliset elintarvikkeet. Ensimmäisiä tällaisia koko kansan tietoisuuteen tulleita tuotteita olivat esimerkiksi kolesterolia alentava Raisio Oy:n Benecol -margariini tai hampaiden reikiintymistä ehkäisevä Xylitoli Jenkki -purukumi. (Niva 2012, 112-115.)

<sup>8</sup> ”Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä, esillepanossa tai mainonnassa käytettäviä ravitsemus- ja terveysväitteitä säätelee 1.7.2007 voimaan tullut Euroopan parlamentin ja neuvoston asetusta (EY) N:o 1924/2006 elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä. Väiteasetus määrittelee edellytykset, joiden perusteella tuotteisiin voi liittää ravitsemus- ja terveysväitteitä ja luo siten yhteiset pelisäännöt ja hyväksymiskäytännöt väitteiden käytölle kaikissa EU-maissa. (...) Väitteellä tarkoitetaan vapaaehtoista esitystä tai kuvausta, jossa todetaan, esitetään tai annetaan ymmärtää, että elintarvikkeella on erityisominaisuuksia. (...)Terveysväitteiden käytön lähtökohta on, että väitteiden taustalla oleva tieteellinen näyttö tulee hyväksyttäväksi etukäteen ennen kuin väitettä voi käyttää.” (Nurttila & Sippola 2017.)

## 1.1 Tutkimusaiheen teorettinen konteksti ja tutkimuskysymykset

Etnologisen tutkimuksen näkökulmasta terveystuotteiden esiinmarssia, tuotteisiin liittyvää mainontaa ja yleistä keskustelua sekä näiden tuotteiden kulutusta voidaan tarkastella osana ihmisten arkea. Ne kaikki ovat osa sitä todellisuutta, jota ihmiset elävät. Tuotteet ja niiden kulutus jäsentyvät taustaksi ja arkiseksi kontekstiksi blogien superfood-aiheista terveystuotteen käsittelevälle maisterintutkielmalleni. Yhtenä analyysini tulkinnallisena ohjenuorana pidän kulutuskulttuuria tutkineen kulttuurisosiologin Roberta Sassatellin kulutussosiologiasta vaikutteita saanutta näkökulmaa, joka painottaa kuluttajan aktiivista roolia tuotteen merkitysten muokkaajana ja ”uudelleenkoodaajana”. Näkökulma määrittää kuluttajan subjektiksi, joka oman elämänsä kontekstista käsin, tuotetta käyttäessään liittyy siihen merkityksiä, jotka voidaan lukea niin kulttuurisiksi, sosiaalisiksi kuin poliittisiksi. Tästä esimerkkinä luomuruoan kuluttaminen, johon tutkimuksen mukaan usein liitetään ideologisia piirteitä, kuten materiaalisen elämäntavan kritiikkiä tai mielikuvia hyvästä ja ”oikeanlaisen” luontosuhteen yhteiskunnasta (Kakriainen, Mononen & Silvasti 2006, 131, 152; Sassatelli 2007, 102-103; 115-117; 139-147.) Syy tutkia ihmisen ja tuotteen suhdetta ei siis Sassatellin tulokulmaa mukaillen ole kulutustutkimuksellinen tai markkinatutkimuksellinen, vaan pääpaino kohdistuu niihin merkityksiin, joita tuotteille arkikäytössä annetaan sekä niihin tapoihin, joilla näitä merkityksiä luodaan.

Keskustelua terveydestä, vaihtoehtoisista ruokavalioista ja niihin liittyvistä ruoka-aineista tuotetaan paljon internetissä, erinäisillä sosiaalisen median areenoilla. Näin ollen voidaan sanoa, että kulutus on tutkimani ilmiö, jonka alle superfoodit sijoittuvat. Sosiaalisen median blogit muodostavat aiheeni kannalta kontekstuaalisen kentän. Käytännössä tutkimani ilmiö sulautuu osaksi (sosiaalisen)median kenttää, sillä kuten blogiaiheissa tutkimuksissakin on osoitettu, blogisisällöt, etenkin niin sanotut lifestyle-blogit, usein kytkeytyvät osaksi kulutuskulttuuria esimerkiksi erilaisten tuote-esittelyjen muodossa (Noppi & Hautakangas 2012, 137-139).

Internet ja etenkin sosiaalinen media ovat avanneet väylän myös maallikoiden välisille esimerkiksi terveyteen ja ruokaan liittyville keskusteluille ja keskinäiselle tiedonvaihdolle. Kulutustutkijoiden mukaan sosiaalisen median alustoilla, jotka perustuvat verkon käyttäjien omaan aktiivisuuteen, maallikoiden toinen toisilleen jakama vertaistieto on yhä merkittävämmässä osassa myös kuluttajuutta. Tietyn aihepiirin, esimerkiksi terveystuotteen liittyviin tuotteisiin perehtyneiden niin sanottujen tosiharrastajien jakamat näkemykset ja yksilölliset kokemukset verkon sosiaalisesti rakentuneiden palvelujen, kuten verkkokauppojen kommenttipalstojen tai blogialustojen kautta, ovat



muuttaneet sekä kuluttajuutta että tiedon ja auktoriteetin suhdetta tuoden asiantuntijatiedon rinnalle maallikkonäkökulmaa. (Pantzar, Hyvönen, Repo & Timonen 2008, 358, 364.)

Tutkielmaani varten seuraamani terveysruokablogit, joissa muidenkin blogien tapaan korostuu omakohtaisuus ja yksilöllisyys, edustavat nimenomaan niin sanottujen tavallisten ihmisten, eli maallikoiden, näkemyksiä terveellisyydestä (Noppari & Hautakangas 2012, 18). Tutkimukseen valitsemisiani blogeissa terveyttä käsitellään painotetusti syömiseen, etenkin superfood-tuotteisiin keskittyen. Mielenkiintoni superfood-tuotteista rakentuvaa ruokavaliota ja kyseisten tuotteiden ympärillä käytyä blogikirjoittelua kohtaan liittyy merkityssisältöihin, joita superfood-tuotteille ja sitä kautta terveydelle blogien perusteella kirjoittajien omassa arkikäytössä annetaan. Huovilaan ja Matikaiseen (2017) viitaten, yksisuuntainen terveystiedon, jossa terveydenalan asiantuntijat puhuvat ja maallikot passiivisesti kuuntelevat, on muuttunut sosiaalisen median myötä. Nykyään yksityishenkilöiden kirjoittamien blogien ja muun sosiaalisen median sisällöistä on tullut osa terveysvaikuttamista. (Matikainen & Huovila 2017, 1003-1004.) Vaikka blogitekstit usein kuvaavat kirjoittajan omaa arkea, voidaan tekstit näin ollen nähdä osana asiantuntijuuden muutosta, jossa yksilön kokemus on noussut auktoriteettiasemaan. (Huovila 2016, 7, 11.)

Aineistoni blogitekstit, joissa käsitellään ravintoon kytkeytyviä terveellisiä elämäntapoja ja niiden saavuttamista, on mahdollista nähdä hallinnan analytiikan näkökulmasta. Aineistoni voidaan määrittää osaksi uskomuksia, haluja ja pyrkimyksiä muovaavia ohjauksen ja neuvonnan käytäntöjä, jotka edelleen voidaan nähdä eräänlaisina hallinnan menetelminä (Dean 1999, Helenin 2010, 29 mukaan). Käsitellessään terveyden ja hyvinvoinnin kohentamiseen liittyviä kysymyksiä, blogitekstejä voidaan myös Foucaultiin nojautuen kutsua itseymmärrysteknologioiksi, joiden avulla yksilö muokkaa omaa minuuttaan (Foucault 1993, 222-223 Helenin 2010, 45 mukaan). Tutkimukseni kontekstissa aineistossa tuotettujen merkitysten kytkös valtaan voidaan liittää kysymykseen hallinnan ja tiedon välisestä vastavuoroisesta suhteesta, joka tiivistyy yhteiskunnallisessa keskustelussa asiantuntijuuteen (Helen 2010, 28, 34). Aihe kiinnittyy osaksi edellä kuvaamiani kysymyksiä mediakentän murroksesta ja sen myötä tapahtuneesta asiantuntijoiden ja maallikoiden vallan uusjaosta (Huovila 2016, 7, 11). Yhtenä konkreettisena ilmentymänä tämä näkyy osana verkon niin sanottua demokratisoitumisprosessia, jossa kuka tahansa, myös vailla ammatillista pätevyyttä oleva, voi julkisesti ilmaista ja jakaa aiheesta kuin aiheesta oman näkemyksensä ja siten haastaa ”virallisen” asiantuntijadiskurssin, kuten viime vuosien terveysdebatteissa on käynyt.

Kyseessä on toisaalta elämäntapoihin ja yksilöiden henkilökohtaisiin kokemuksiin liittyvien asioiden julkiseksi tulemistä; ihmisten arkikulttuurin, kuten terveyden liittyvien merkitysten tulemistä

näkyviksi, mikä on etnologisen tutkimusintressin keskiössä. Toisaalta kyseessä voidaan nähdä olevan terveystiedon hallinnasta käytävä kamppailu, jossa hallinnan käytäntöihin osallistuvat valtion ja julkisen sektorin lisäksi uudet kansalaisyhteiskunnan ja yksilöistä koostuvat tahot. Hallinnan näkökulma laajentaa tutkimusaiheeni osaksi kulttuuripoliittista tutkimusta.

Analyysimetodini, eli retoriikan analyysi soveltuu sekä kulttuuripoliittisten että etnologisten tutkimusintressien hahmottamiseen ja avaamiseen. Aineistossa retorisesti tuotettuja merkityksiä voidaan tarkastella hallinnan näkökulmasta, jolloin mielenkiinto kohdistuu siihen, millaisia terveelliseen elämäntapaan liitettyjä käytäntöjä, ihanteita ja millaista asiantuntijuutta blogiteksteissä retorisesti tuotetaan? Toisaalta aineistoanalyysissä on mahdollista tarkastella sitä, mikä arjen kuvausten merkitys retoriikan kannalta on. Arjen kuvauksilla tarkoitan tässä blogiteksteissä ilmeneviä, omakohtaisia ja terveelliseen elämäntapaan liitettyjä kodin piiriin kuuluvia kuvauksia. Tämän lisäksi retoriikan analyysin avulla elämäntapablogeissa tuotettujen sisältömerkitysten keskinäistä suhdetta on mahdollista tarkastella kriittisesti. Ovatko valitsemani blogisisällöt toisiinsa nähden sulassa sovussa, vai löytyykö aineistosta keskenään ristiriidassa olevia puhunnan tapoja? Miten mahdollisia soraääniä tai ristiriitoja tulisi retorisesti ymmärtää?

Tutkimukseni teoreettista rakennetta voidaan myös hahmottaa yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välisen jännitteen varaan. Netnografisissa tutkimuksissa, eli verkkoympäristöä etnografisin menetelmin lähestyvissä tutkimuksissa on tarkasteltu kuluttajuuden ympärille verkossa muodostuneita sosiaalisia, ellei peräti yhteisöllisiä ilmiöitä (Kozinets 2015, 31-32). Esimerkiksi superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa ilmenevää yhteisöllisyyden ja me-hengen rakentamista ”foodismin” ympärille voidaan verrata Kozinetsin ja muiden netnografien tutkimuslöydöksiin. Superfood-tuotteiden kuluttamiseen ja terveellisten elämäntapojen ympärille keskittyvissä kirjoituksissa on siis yhteisöllisyyteen kutsuvia elementtejä. Toisaalta blogiaineistossa painotetaan myös yksilöllisyyttä – niin omakohtaisten kulutusvalintojen yhteydessä kuin omaa terveyttä pohtivissa teksteissä. Tämän lisäksi terveyteen liittyvää yksilöllisyyttä on käsitelty tutkimuksissa. Lukuisat terveystieteologit ovat tutkimuksissaan todenneet, että vastuu yksilön terveydestä on viime vuosikymmeninä siirtynyt enemmän yksilölle itselleen (mm. Conrad 2007; Rose 2007).

Tutkimukseni kontekstissa terveyskeskustelua leimaa niin yhteisöllinen kuin yksilöllinen ulottuvuus. Terveyden ja hyvinvoinnin ohjatussa elämäntapojamme yhä vahvemmin ja yhteiskunnan olettaessa meidän jokaisen ottavan yhä enemmän vastuuta omasta terveydestämme, on perusteltua tarkastella millaisia merkityksiä ja tulkintoja terveydestä julkisessa keskustelussa on tarjolla. Siksi myös superfoodeja tulee tarkastella laajemminkin kuin vain tuotteina, joilla sattuu olemaan hauska

markkinointitermi. Miten terveydestä ja laajemmin ihmisistä ja yhteisöistä tässä terveystietoisuuden kyllästävässä ajassa superfoodien kautta puhutaan? Omassa opinnäytetyössäni pyrin vastaamaan näihin kysymyksiin superfood-tuotteisiin liittyvän blogiaineiston valossa.

Tutkimusaineistoksi valikoituneissa, seitsemän eri henkilön kirjoittamissa blogipostauksissa vuosilta 2009–2013 voidaan superfoodeista kirjoittaessa välillä puhtaasti ravintoarvoista, mutta melko usein kirjoittajat sukeltavat aiheidensa puolesta myös paljon laajemmille vesille. Johdannon alussa olevassa superfood-aiheisessa blogisitaatissa kirjoittaja viittaa ”[elämän]muutokseen”, jonka keskipisteessä ovat ”laadukkaat raaka-aineet” ja ”ratkaisut, jotka ovat jo lähtökohdiltaan täysin eri ajatusmaailmasta”. Tämän kaltaisten vahvojen ja ihmiselämän kannalta varsin suurilta kuulostavien sanojen lukeminen blogista jos toisesta saivat minut kysymään

*millaisia merkityksiä terveydestä blogiteksteissä superfoodien kautta retorisesti tuotetaan ja millaista ihmiskuvaa niissä kyseisten merkitysten puitteissa luodaan?*

Tässä luvussa olen ensin kuvannut opinnäytetyöni yhteiskunnallisen kontekstin eli havainnollistanut erilaisin esimerkein ja huomioin mihin tutkimusaiheeni kiinnittyy. Tämän jälkeen olen terävöittänyt työni teoreettista kontekstia samalla kun olen pääpiirteissään esitellyt työhöni kohdistamat omat tutkimukselliset näkökulmani sekä aiheelleni esitetyt tutkimuskysymykset. Tämän luvun puitteissa paikannan vielä opinnäytteeni aikaisemman tutkimuksen valossa. Luvussa 2 kerron aineistostani, pohdin tutkimuseettisiä kysymyksiä, kuvaan blogeja tutkimusaineistona sekä kerron tarkemmin tutkimusmetodistani, retoriikan analyysistä. Luku 3 on omistettu tutkimukseni varsinaiselle teorialle, jossa käsittelen terveyttä niin yhteiskunnan, yksilön kuin yhteisön näkökulmasta. Luvussa 4 siirryn opinnäytetyöni analyysiin. Luvussa 5 esittelen analyysin johtopäätökset, pohdin työni herättämiä jatkokysymyksiä sekä merkitystä niin etnologian kuin kulttuuripolitiikan näkökulmista.

## 1.2 Tutkimuksen paikantuminen ja aikaisempi tutkimus

Maisterintutkielmani on sekä aiheensa että teoreettisen viitekehýksensä puolesta monialainen. Tutkittava ilmiö eli verkon blogeissa tuotettu ja superfoodeihin liittyvä terveystietoretoriikka ominaispiirteineen kaihtaa tarkkoja tieteenalakohtaisia rajanvetoja. Lähestyn tutkimusaiheeni sekä etnologina että kulttuuripoliittisen tutkimuksen lähtökohdista käsin. Etnologisen tutkimuksen vinkkelistä näen terveysaiheiset blogitekstit osana arjen kuvausta. Tosin, kuten blogitutkijat muistuttavat, blogitekstejä ei tulisi ottaa arjen objektiivisina kuvauksina, vaan tarkoituksellisesti rajattuina esityksinä arjesta (Noppari & Hautakangas 2012, 28-29). Blogit edustavatkin eräänlaista

puolijulkista tilaa, jossa yksityinen ja julkinen kohtaavat (emt., 59). Omakohtaisissa, terveyteen liittyvissä teksteissään kyseiset henkilöt omalta osaltaan tulkitsevat ja uudelleentulkitsevat terveyteen liitettyjä merkityksiä ja ovat siten mukana tuottamassa terveystavoitteista kulttuuria ja siihen liitettäviä arvoja, identiteettejä ja elämäntapoja. Tutkimusaineistoni ja siten koko tutkimukseni rajautuu maantieteellisesti Suomeen ja käsittelee nimenomaan Suomessa käytyjä terveyteen liittyviä mediakeskusteluja. Retorisen tulokulman myötä tarkastelen tekstien merkityksiä lisäksi valtarakenteiden näkökulmasta. Miten terveyteen liitettyjä merkityksiä perustellaan blogeissa ja miten niissä suhtaudutaan vallitseviin terveystavoitteisiin ja merkityksenantoihin? Määrittelen kulttuurin antropologisesti Bo Lönnqvistiä (1999, 76) siteeraten muun muassa erilaisina arkisina elämäntapoina,

”joissa ihmiset – toimintojen, tapojen, asioiden, esineiden, ajatusten ja kielen avulla – yrittävät löytää ja saada aikaan jonkinlaisen merkityksen tuottaakseen elämäänsä jatkuvuutta ja vakautta.”

Kontekstualisoimalla elämäntapavaihtelusta kertovat blogikirjoitukset merkityksiä luovien käytäntöjen ja tiettyjen retorisesti latautuneiden arvovalintojen kautta, avautuu väylä tarkastella perinteisen etnologista aihetta myös kulttuuripoliittisesti.

Opinnäytteeni teoreettinen viitekehys muodostuu ensinnäkin taustakontekstista, jonka näen koostuvan sosiaalisesta mediasta ja kulutuskulttuurista. Tutkimuksen kannalta tärkein teoreettinen osuus käsittelee kuitenkin terveystavoitteita ja sen suhdetta niin yhteiskuntaan, yhteisöön kuin yksilöön. Työni koostuu toisin sanoen eri tutkimusalojen käsitteistöistä, joiden näen kuitenkin risteävän ja sulautuvan yhteen oman opinnäytteeni viitekehyksessä. Työni edetessä pyrin nivomaan ja koostamaan eri tutkimusaloilta peräisin olevia käsitteitä yhteen nostamalla tutkimusaineiston konkreettisia aiheisältöjä myös mukaan teoreettiseen keskusteluun.

Sosiaalista mediaa, blogeja ja niiden suhdetta kulutuskulttuuriin käsitteelen tarkemmin luvussa 2.3 tukeutuen muun muassa suomalaisten muotibloggareiden identiteettityötä tutkineisiin Elina Noppariin ja Mikko Hautakankaaseen (2012), joiden teos *Kovaa työtä olla minä – Muotibloggaajat mediamarkkinoilla* toimii ensinnäkin selkeänä yleiskatsauksena lifestyle-blogien tutkimukseen ja toisekseen käsittelee oman työni kannalta kiinnostavasti yksilöllisen ja yhteisöllisen kulttuurin rajapintoja. Samaisessa luvussa esittelen kuluttajuuden ympärille muodostuneita verkkoyhteisöjä tutkineiden netnografien, etupäässä Robert Kozinetsin, tutkimustuloksia muun muassa vertaismarkkinointiin liittyen (Kozinets 2015). Kyseiset netnografiset tutkimukset lähentelevät omaa opinnäytetyötäni. Ruoan ja erityisesti terveellisen ruoan kuluttajuutta on oman työni kannalta erittäin

mielenkiintoisesti lisäksi käsitellyt kasvatustieteen, sosiologian alan professori Mari Niva (2012) artikkelissaan *Kuluttajat ja terveysvaikuttaiset elintarvikkeet: ravitsemuksellinen vallankumous?*, jossa hän puhuu elintarvikkeiden haltuunotosta ja siihen liittyvistä kuluttajien tekemistä merkityksellistämisen prosesseista.

Tutkimukseni rajautuessa Suomessa ilmenevään terveysaiheiseen mediakeskusteluun, esittelen seuraavaksi suomalaisissa ihmistieteissä tehtyä omaa työtäni koskettavaa, ruoan ja terveyden ympärille muodostuneiden kulttuuristen merkitysten tutkimusta. Ruoan, terveyden, ja kehon suhdetta vallitseviin yhteiskunnallisiin ihanteisiin on problematisoinut muun muassa Anne Puuronen (2004) väitöskirjassaan *Rasvan tyttäret*. Väitöskirjassa Puuronen (emt., 9) esittää anoreksian olevan eräänlainen yhteiskuntasuhde: laihduttaminen, joskin sairaaloinen, näyttäytyy yleisen terveystietoisuuden ja suorituskulttuurin mukaiseksi toiminnaksi. Terveystietoisuuden ilmentymiä liikunnan, ruumiin ja yhteisön näkökulmasta on puolestaan tutkinut muun muassa Taina Kinnunen. Vaikka oma maisterintutkielmani keskittyykin ruokaan eikä liikuntaan, lukeutuu Kinnusen (2001) väitöskirja *Pyhät bodarit: yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa* itselleni tärkeän ja inspiroivan tutkimuskirjallisuuden joukkoon. Kinnusen tutkimusasetelma, jossa bodarius asettuu alakulttuuriksi<sup>9</sup> tai yhteisölliseksi tyyliksi ja jossa bodareille olennaisimpien arvojen määrittely nousee tutkimuksen keskiöön, muistuttaa tältä osin omaani. Uskontotieteellisistä ja ruumisteoreettisista lähtökohdista käsin Kinnunen käsittää bodarien kehot minäprojektien näyttämöiksi, joiden kautta yksilöt myös rituaalisesti rakentavat keskinäisen yhteisöllisyyden ja onnen sekä pyhyiden tiloja (emt., 240-246). Syömisen kulttuurisia merkityksiä, kuten sitä, mitä ateria nykyään ihmisille tarkoittaa on lisäksi tutkinut muun muassa ruokakulttuurin professori, sosiologi Johanna Mäkelä väitöskirjassaan vuodelta 2002. Mäkelä yhdessä Virpi Väänäsen (2007) kanssa Kuluttajatutkimuskeskukselle tekemässä tutkimuksessa *Terveellistä ja luonnollista ruokaa: elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä* toteavat tutkittujen henkilöiden kiinnostuksen ruokavalioon liittyvän pikemminkin oman terveyden edistämiseen kuin esimerkiksi eettisiin tai luonnonsuojeluun liittyviin syihin. Omassa aineistossani superfoodien syömisen motiivit muistuttavat Mäkelän ja Väänäsen tuloksia.

Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvää hallintavaltanäkökulmaa on oman työni kannalta osuvasti käsitellyt Liina Puustinen (2014) artikkelissaan *Tehtävä joogalle – Uusliberaalin yhteiskunnan kauniit ja rohkeat*. Muun muassa Michel Foucaultin ja Nikolas Roseen viitaten Puustinen hahmottaa

---

<sup>9</sup> Täytyy huomioida, että tutkimus on tehty vuonna 2001, jolloin fitness-kulttuuri ei vielä samalla tapaa ollut valtavirtaistunut.

joogaharrastuksen olevan esimerkki uusliberaalin ajan hallinnan tavasta, jossa ihmiset saadaan itseohjautuvasti tavoittelemaan tämän hetken työkuulttuurin ihanteita joustavasta, vireästä ja siten tehokkaasta subjektista. Tuhansia vuosia vanhaan traditioon tukeutuen ja kokonaisvaltaista hyvinvointia painottaen jooga on alun perin haastanut tiukasti länsimaiseen lääketieteeseen nojaavat hyvinvointiopit, mutta kuten Puustinen osoittaa, joogaharrastus on valtavirtaistuttuaan otettu osaksi uusliberaalia promootiokulttuuria, jossa hyvinvointi kietoutuu tehokkuuden ja kaupallisuuden agendoihin. (Puustinen 2014.)

Liitän tutkimusaineistossani esiintyvän terveyspuheen osaksi yhteiskunnassamme laajasti vallalla olevaa terveystietoisuutta. Ruokaan ja syömiseen liitettyä kyseistä ilmiötä voidaan myös kutsua ravitsemusymmärrykseksi, niin kuin Janne Huovila mielenkiintoisessa väitöskirjassaan *Tapauskohtaisuuden taju: Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiatuntijuus 2000-luvun mediateksteissä* (2016) on asian nimennyt. Ravitsemustieteistä ponnistava, mutta sosiaalitieteiden metodologiaa ja teoriaa hyväksikäyttävä Huovila tutkii suomalaisessa kontekstissa julkisesti rakentuneen ravitsemusymmärryksen yksilöllistymisen taustalla olevaa epistemologiaa ja retoriikkaa, eritoten ravitsemusviestinnän uskottavuutta. Onnistuneesti käyttämistään kriittisyyttä alleviivaavista sosiaalitieteellisistä metodeista ja teorioista huolimatta, Huovilan tutkimusta ohjaa lopulta ravitsemustieteellisen tutkimuksen agenda edistää terveyttä ja vahvistaa ravitsemusasiatuntijuutta. Vaikka Huovilan tutkimus on tutkimusaineistoa myöten lähellä omaani, on hänen tieteenalakohtaiset lähtökohtansa erilaiset kuin minulla etnologiaan ja kulttuuripolitiikkaan ankkuroituneena.

Verrattuna esimerkiksi Huovilan väitöskirjaan, jossa ravitsemusymmärrystä ja sen kautta tuotettua yksilöllisyyteen tukeutuvaa ravitsemusasiatuntijuutta tutkitaan julkisena, niin maallikoiden, median että ravitsemusasiatuntijoiden tuottamana puheena, omassa tutkimuksessani tarkastelun motiivi liittyy tapaus tutkimuksellisiin päämääriin. Mielenkiintoni terävin kärki liittyy siihen, miten niin sanottujen ”foodistien”, eli tietyn rajatun superfoodeista innostuneiden bloggarien tavat jäsentää terveellisyttä retorisesti tapahtuu. Kyseinen tiedonintressi liittyy humanistisille aloille, omalla kohdallani lähinnä etnologiselle tutkimukselle, tyypilliseen tutkimukseen, jossa kohteena on jokin rajattu kulttuurinen ilmiö tai yhteisö ja jossa kyseinen tutkimuskohde kontekstualisoidaan ympäröivään kulttuuriin ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen. Oman tutkimukseni aihepiiriä on lähestytty kyseiseen tapaan etenkin humanististen alojen graduissa (ks. esim. Haverinen 2018; Joutsalainen 2016; Raippalinna 2013; Tahvanainen 2015).

## 2. Tutkimusaineisto ja metodi

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni aineistomateriaalin sekä pohdin tutkijapositioni sekä tutkimuseettisiä kysymyksiä. Lisäksi esittelen blogi- ja verkkoyhteisöjen pääpiirteitä suhteessa omaan opinnäytetyöhöni. Lopuksi esittelen aineistoanalyysissäni käyttämäni metodin, retoriikan analyysin.

### 2.1. Aineiston valinta ja esittely

Aineistoni koostuu seitsemän suomalaisen yksityishenkilön terveellistä ruokavaliota käsittelevistä blogikirjoituksista sekä näiden kirjoitusten lukijakommenteista<sup>10</sup> vuosilta 2009-2013. Valitsemisani blogeissa teksti oli kuvia tärkeämmässä roolissa, joten päätin rajata aineistokseni pelkkää tekstimateriaalia. Tutkimusaineistoni sisältää reilut 44 000 sanaa, eli analysoimani tekstimassa on laajuudeltaan noin kaksi kertaa tämän tutkielman pituus. Blogiaineiston valintaa ja sen rajausta määrittä ennen kaikkea se, että terveellistä ruokavaliota on niissä lähestytty superfoodien kautta. Joissain valitsemisani blogeissa, kuten superfoodeista paljon muuallakin mediassa puhuneen Olli Postin *Viidakkomies*-blogissa, superfoodeihin on keskitytty perinpohjaisemmin, kun taas toisissa superfoodeista on saatettu kirjoittaa postaus<sup>11</sup> tai pari muiden hyvinvointia yleisemmällä tasolla käsittelevien blogikirjoitusten lomassa. Näin aineistoni kattaa superfoodeihin sekä innostuneemmin että neutraalimmin suhtautuvien henkilöiden tekstit, edellä mainittujen kattaessa määrällisesti laajemman osan aineistoani.

Blogien lisäksi sisällytin opinnäytteeni aineistoon Olli Postin pamfletinomaisen, verkossa vapaasti jaossa olleen tekstin, *Nutrixin* vuodelta 2008. *Nutrix* on julistuksellinen teksti, jossa kirjoittaja *Matrix*-elokuvaan viitaten puhuu maailman jakaantumisen valheellisen epäterveelliseen *Nutrixin* sekä niin kutsuttuun oikeaan todellisuuteen, jossa ihmisten silmät kirjoittajan mukaan avautuvat parempien ja terveellisempien elämäntapojen kauneudelle. *Nutrixin* viitataan niin *Viidakkomies*-blogin lukijakommenteissa kuin muissa superfood-aiheisissa blogeissa tekstinä, joka sysäsi kirjoittajien superfood-innostuksensa alun perin liikkeelle. Liitin *Nutrix*-tekstin tutkimusaineistooni, koska se edustaa mielestäni tärkeää osaa superfoodien ympärille muodostuneita merkitysisältöjä.

---

<sup>10</sup> Valitsin mukaan sellaiset lukijakommentit, joissa käsiteltiin eritoten superfoodeja ja joissa tuotettiin uutta näkökulmaa itse blogipostaukselle antaen näin erityistä tutkimuksellista lisäarvoa aineistolle.

<sup>11</sup> Postaus tarkoittaa bloggaajan julkaisemaa päivämäärällä merkittyä kokonaisuutta, joka voi sisältää niin teksti-, kuva- kuin videosisältöjä. Hautakangas & Noppari 2012, 20.

Valitsemani blogit ovat osa laajempaa, niin sanottua lifestyle-blogausta, joissa yksityishenkilöt kirjoittavat arjestaan ja elämäntavoistaan toisinaan hyvinkin avoimesti. Kuten muidenkin lifestyle- tai elämäntyyliblogien kohdalla nykyään, kirjoittelu keskittyy usein erilaisten arkituotteiden kuluttamisen ja käytön ympärille. (Noppiari & Hautakangas 2012, 18, 24, 137-138.) Keräämiäni aineistomateriaaleja yhdistää se, että niissä kaikissa superfoodit ovat jollain tavoin mainittu, esimerkiksi teksteihin leivottuina tuote-esittelyinä tai toisinaan enemmän viitteellisesti jonkun elämänarvon tai muun elämäntapoihin liittyvän aiheen yhteydessä. Huomionarvoista on, että kirjoittajien suhtautuminen superfoodeihin on blogikirjoituksissa positiivista, jopa niin sanotusti fanittavaa. Aineiston ominaislaatuun määrittää ratkaisevasti myös, että se on yksityishenkilöiden tuottamaa ja edustaa yksinomaan terveystuotteen maallikkokantoja. Rajaani tutkimukseni tarkastelemaan nimenomaisesti näiden edellä esitettyjen kuluttajien suhdetta superfoodeihin ja terveyteen.

Superfood-aiheisia blogeja ja aiheesta muualla mediassa kirjoitettuja juttuja lukeneena keskityin etsimään superfoodeihin positiivisesti suhtautuvien ja niiden käytöstä omassa arjessaan kirjoittavien bloggareiden postauksia. Aineistoni rajaaminen ei kuitenkaan ollut yksiselitteisen helppoa. Omanlaisia ongelmia asetti ensinnäkin blogimaailman luonne laajuutensa, heterogeenisyytensä sekä muuttuvuutensa osilta. Terveyteen ja ruokaan liittyviä blogeja on lukematon määrä ja koko ajan syntyy uusia. Lisäksi osa kirjoittajista saattoi vaihtaa bloginsa nimeä tai verkkoalustaa, tutkijan näkökulmasta pahimmassa tapauksessa jopa kokonaan sulkea bloginsa. Osa blogisisällöistä ei näin ollen tutkimusaineiston keruuvaiheessa enää ollutkaan julkisessa verkossa saatavilla. Osaan verkkosisältöjä olen tosin jälkikäteen päässyt käsiksi ilmaisen Internet Archive -verkkokirjaston avulla. Kaiken käyttämäni aineistomateriaalin olen tallentanut.

Superfoodit ja niiden puolesta puhuvat henkilöt ovat olleet laajasti esillä mediassa Suomen valtamediaa myöten. Muun muassa Olli Postin välillä huomiota herättävien ja niin sanotusti yleisen mielipiteen vastaisten ulostulojen ja mediaesiintymisten myötä aihepiiriin on verkon keskustelupalstoilla suhtauduttu myös ihmetellen, epäillen ja toisinaan jopa naureskellen. Näitä keskusteluja ja äänenpainoja en sisällyttänyt omaan tutkimukseeni aineistoon. Tarkoitukseni on keskittyä nimenomaan superfoodeja arjessaan käyttävien tai superfoodeista positiivisessa mielessä kiinnostuneiden henkilöiden tuottamiin media-aineistoihin.

Valintani käyttää tutkimuksessani nimenomaan blogiaineistoa, enkä esimerkiksi tukeutua superfood-tuotteiden käyttäjien haastatteluihin tai heille lähetettyihin kyselylomakkeisiin liittyy netnografian pääperiaatteisiin ja pyrkimykseen tavoittaa merkitykset juuri siinä ympäristössä ja ajassa, jossa ne on



orgaanisesti tuotettu. Aineistoni valossa en kykene ottamaan kantaa siihen, miten superfoodeja tosiasiallisesti arkisissa tilanteissa käytetään, vaan tutkin sitä, miten superfoodeista ja niiden käytöstä kirjoitetaan.

## 2.2 Tutkijapositio ja tutkimusetiikka

Olen oman akateemisen kiinnostukseni myötä seurannut superfoodeista ja terveellisestä elämäntavasta kirjoitettuja blogeja ensin satunnaisesti, sitten järjestelmällisemmin neljän viiden vuoden ajan vuosina 2010–2015. Vuosina 2018–2019 opinnäytetyötäni loppuunsaattaessani, olen aktiivisesti seurannut terveystietoisuudesta käytyä yhteiskunnallista keskustelua. Huolimatta aineiston sijoittumisesta vuosiin 2008–2013, näen että siinä on yhä tämän päivän kannalta paljon tieteellistä kiinnostavuutta. Kysymykset terveyden merkityksistä ovat yhä vuonna 2019 varsin ajankohtaisia.<sup>12</sup>

Netnografisia, eli verkkoetnografisia pääperiaatteita seuraamalla olen tutustunut kyseiseen verkkokeskustelukulttuuriin, tai blogosfääriin, hahmottaen sen piirteitä keskeisimpien bloggareiden<sup>13</sup> kirjoitusten kautta. Itse en kuitenkaan ole osallistunut verkkokeskusteluun enkä muutamaa kokeilumielessä hankittua tuotetta lukuun ottamatta missään vaiheessa ole ollut suuri superfoodien kuluttaja. Kun vuonna 2010 aloin silmäillä superruoka-aiheista kirjoittelua verkossa ja muuallakin mediassa, ilmiö oli varsin uusi Suomessa. Sinä aikana, kun ilmiötä olen seurannut, media on käsitellyt aihetta varsin paljon, minkä myötä sen voidaan sanoa valtavirtaistuneen. ”Superfood”- tai kotoisammin ”superruoka”-etuliitettä näkee ja kuuleekin yhdistettävän nykyään melkein mihin tahansa terveelliseen kasvikseen tai marjaan, vaikka se alun perin on toiminut markkinointiterminä tietyille luontais- ja terveysruokakaupoissa myytävälle ravinnerikkaille ruoka-aineille.

Koska aineistoni on julkista, mainitsen blogien nimet aineistositaattien yhteydessä. Jätän kirjoittajien nimet mainitsematta, lukuun ottamatta mediassa muuten laajasti superfoodeista puhuneita Olli Postia ja Jaakko Halmetojaa. Blogitekstien julkisen luonteen vuoksi tutkimukseni ei ole tarvinnut käydä läpi eettistä ennakoarviointia tai varmistaa, että tutkittavat antavat vapaaehtoisen suostumuksen

---

<sup>12</sup> Esimerkiksi Lääkäriliitto yhdessä Helsingin Sanomien kanssa järjesti yleisötapauksen 15.1.2019, jossa puhuttiin uskomushoidoista sekä luottamuksesta lääketieteeseen. Tapahtumaa juontaneen toimittajan, Satu Vasantolan mukaan ”virallisen terveydenhuollon kritiikki on samanlaista eliitinvastaisuutta, jota on muutenkin nyt yhteiskunnassa” ja jatkoi, että ”pitäisi olla halua ymmärtää, mistä se kertoo.” <https://www.hs.fi/elama/art-2000005965884.html>, luettu 15.1.2019.

<sup>13</sup> Osa superfoodien puolestapuhujista, kuten Olli Posti ja Jaakko Halmetoja, esiintyivät myös muualla julkisuudessa ja heistä tuli näin ollen joksikin aikaa lähes ”valtakunnanjulkkiksia”.

tutkimukselle. Tutkimukseni ei myöskään vahingoita tutkittavia, vaikka ei välttämättä miellytäkään, mikä ei kuitenkaan ole syy olla tutkimatta aihetta. Tutkimukseni ei myöskään loukkaa yksityisyyden suojaa, koska aineisto on julkista. Toisin sanoen noudatan Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan ohjeistusta (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 2-8).

### 2.3 Blogeista ja verkkoyhteisöistä lyhyesti

Tässä aluvuossa käsitelen blogien ja verkkoyhteisöjen yleisiä piirteitä suhteessa oman työni näkökulmiin. Blogien ja yleisemmin sosiaalisen median ollen oman työni taustakonteksti, en pureudu aihetta käsittelevään teoreettiseen tutkimukseen kovin syvällä otteella. Lähinnä esittelen blogitutkijoiden esille nostamia aiheeseen liittyviä pääpiirteitä, jotka ovat yhteiskunnan medioituminen, bloggaajien yksilöllistynyt identiteettityö sekä kulutuskulttuurin ja yhteisöllisyyden merkitys niin kutsutun blogosfäärin kontekstissa. Kaikki kyseiset aiheet kietoutuvat myös osaksi oman työni kokonaisuutta eli ne eivät ole teoreettisen irrallisia osakokonaisuuksia.

Median lisääntyntä merkitystä yhteiskunnassa sekä sen vaikutusta ihmisten todellisuuden muokkaajana on kutsuttu medialisaatioksi (Sumiala & Tikka 2013, 170). Tämän lisäksi puhutaan viestintäteknologian ubiikista, kaikkialla läsnä olevasta luonteesta (Laaksonen, Matikainen, Tikka 2013, 9; ks. Jenkins 2006). *Mediayhteiskunta* -teoksessaan Seppänen ja Väliaverron (2012) puhuvat arjen medioitumisesta, eli mediasisältöjen levittäytymisestä yhä laajemmin ja tiukemmin yhteiskunnan eri tasoille. Tiedon ja merkitysten jakamisen areenoina, eri mediat julkisine, kaupallisine ja yksityisine toimijoinen pyrkivät saamaan oman äänensä kuuluviin. Toisaalta mediaa on käytetty ja käytetään enenevässä määrin myös erilaisten yhteiskunnassa toimivien yhteisöjen tiedonvälityskanavana, organisoinnin sekä yhteiskunnalliseen muutokseen tähtäävän toiminnan apuvälineenä. Yksinkertaistetusti voidaan sanoa mediasisältöjen olevan jaettua todellisuutta ja niitä tuottavien tahojen kilpailevan keskenään siitä kenen todellisuus ja totuus voittaa. (emt., 10-16.) Mediasisältöjen rooli merkitysten tuotannon ja totuudenmuodostumisen prosesseissa on oman työni kannalta oleellisessa osassa. Tästä näkökulmasta mediasisältöjen analysoiminen retorisesti muodostuu yhä tarkoituksenmukaisemmaksi.

Blogeja ja blogien kirjoittajia tutkineiden Elina Nopparin ja Mikko Hautakankaan (2012) mukaan yksilöllisen minän rakentaminen, itsensä kehittäminen, inspiroituminen sekä voimaantuminen yhteisöllisten syiden ohella näyttäisivät olevan tärkeitä motiiveja blogin kirjoittamiselle ja julkaisemiselle. Blogin mahdollistamaa oman identiteetin rakentamista, ikään kuin jatkuvan julkisen elämäkerran luomista, tutkijat kutsuvat minätyöksi tai Foucaultiin viitaten minätekniikoiksi. Kun

yksilön identiteetti ei niinkään enää rakennu yhteiskunnallisten rakenteiden, kuten luokan tai koulutuksen varaan, vaan on etenkin kulutusvalintojen varassa, muuttuu se siten alati muokattavaksi ja jatkuvasti päivitystä vaativaksi projektiksi. Yhä yksilöllistyneemmässä ajassamme vastuu identiteetin rakentumisesta on yksilöllä itsellään. (emt., 22-23; 46-47.) Oman opinnäytteeni blogiaineistossa kyseinen minätyö kietoutuu terveyden ympärille. Tästä syystä näen oman aineistoanalyysini oleelliseksi tehtäväksi – terveyden määrittelyn lisäksi – juuri ihmiskuvan esiin piirtämisen.

Internetin toimintakulttuuria hiukankin tunteva tietää, että kaupallisuus ja mainonta ovat sen oleellinen, lähes läpitukenava osa nykyään. Kuten Seppänen ja Väliverronen (2012) selventävät, sosiaalisen median palveluissa, jotka rakentuvat yksityishenkilöiden tuottamasta henkilökohtaisesta sisällöstä, mainosrahoitteisuus on yksi keskeisimmistä ansaintalogiikoista. Tämä tarkoittaa sitä, että yksityishenkilön sisällöntuotanto hyödyttää taloudellisesti palveluntarjoajaa. Toisaalta yksityishenkilö voi mediasisällöissään nostaa jonkin tietyn yrityksen tai tuotteen näkyvyyttä jakamalla siitä tietoa tai selkeästi mainostalla tätä. (emt., 14-16.) Elämäntapablogeissa käsitellyt aiheet kietoutuvat myös useimmiten kulutuksen ympärille. Niin muoti- tyyli- sisustus- kuin terveysaiheisten blogien postauksissa esitellään kirjoittajien elämää erilaisten omakohtaisten kulutusvalintojen ja suoranaisten tuote-esittelyjen kautta. Nämä postaukset ilmentävät blogin aihepiiristä riippumatta kirjoittajan arvoja, mieltymyksiä ja määrittävät hänen viiteryhmänsä. Kulutusvalintojen ympärille luodut elämäntyyli- arvoineen ja ajatuksineen kutsuvat lukijoita ikään kuin liittymään osaksi kirjoittajan luomaa viiteryhmää. (Noppari & Hautakangas 2012, 15, 24, 26.)

Sosiaalisen median verkkoalustojen kulttuureita tutkineet netnografit ovat kiinnittäneet huomiota verkon eri alustoilla syntyneisiin yhteisöllisyyden ja kaupallisuuden uudenlaisiin yhteen kietoutumiin. Sosiaalisesti rakentuneen internetin yhteisöissä, jotka perustuvat joko yhteisille harrastuksille, identiteeteille tai jaetuille henkilökohtaisille huolille, tutkijat ovat havainneet jännitteitä yhteisöllisyyden ja kaupallisuuden välillä. Kozinetsin ja hänen kollegojensa toteuttamassa netnografisessa tutkimuksessa todettiin, että yhdenvertaisuuteen ja vastavuoroisuuteen perustuvissa, mutta kulutuskulttuuria kuitenkin sivuavissa verkkoyhteisöissä perinteistä markkinointikieltä ja sen retoriikkaa vierastetaan sen taloudellista hyötyä tavoittelevuuden vuoksi (Kozinets 2015, 31-32). Saman ristiriidan nostavat Noppari ja Hautakangas esiin blogitutkimuksessaan. Niin sanotusti aitona ja yhdenvertaisena pysyminen on bloggaaajien yleisösuhteen kannalta äärimmäisen tärkeää etenkin niissä tapauksissa, joissa bloggari on menestynyt ja jopa alkanut tienata julkaisuillaan (Noppari & Hautakangas 2012, 63.)

Perinteisen markkinoinnin kritisoiminen on toisaalta luonut kuluttajalähtöisen suusta suuhun markkinoinnin, jossa kuluttajan ja markkinoijan roolit yhdistyvät. Muuttuneen mediamaiseman kontekstissa voidaan toisaalta myös puhua tuottajien ja kuluttajien rajan hämärtymisestä, kun mediasisältöjä ei passiivisesti enää vain kuluteta, vaan kuka tahansa voi lisäksi myös tuottaa omia mediasisältöjään (Seppänen & Väliverronen 2013, 26 viitaten Jenkinsiin 2008.). Kyseisessä markkinoinnissa kuluttajat markkinoivat uskottavasti toinen toisilleen, ryhmän yhteisesti jaettuja merkityksiä mukaillen. (Kozinets 2015, 31-32.) Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat faniyhteisöt tai henkilökohtaiset blogit, joissa markkinointi liittyy omien kulutusvalintojen kautta omaan itseen ja elämäntapaan. Pohtiessa mediaesitysten yhteisöllisyyttä, olisi Janne Seppäsen ja Esa Väliverronen mukaan tärkeä kysyä, millaisiin ideaaleihin ja millaisiin yhteisöihin mediaesitykset ihmisiä kutsuvat. Jaetut tekstit, kuvat ja niin edelleen tulisi siis asettaa laajempaan kontekstiin, ymmärtää niiden symbolinen merkitys ja pohtia miten ne liittyvät laajempaan kulttuuriseen keskusteluun. (Seppänen & Väliverronen 2012, 17). Oman työni aineistoanalyysissä pyrin retoriikan analyysin keinoin tarttumaan tutkijakaksikon esittämään kehotukseen keskittyä mediaesitysten symbolisiin merkityksiin sekä niiden kautta rakennettuihin ideaaleihin. Tätä avaan paremmin seuraavassa alaluvussa, jossa keskityn tutkimusmetodiini, retoriikan analyysiin.

#### 2.4 Tutkimusmetodina retoriikan analyysi

Maisterintutkielmani teoreettinen rajaus piirtyy esiin kokonaisuudessaan vasta metodologisen tulokulman myötä. Työni teoreettinen viitekehys ja sitä kautta aineistolleni esittämät kysymykset ovat varsin vahvasti kytköksissä tutkimusmetodiini, retoriseen analyysiin ja tarkemmin Kenneth Burken teoriaan retoriikasta. Tutkimusmetodin valintaan vaikuttivat yhtä lailla sen yhteensopivuus tutkielmaani kehystävän muun teorian kanssa, että sen molempien oppiaineiden intressejä palveleva luonne. Joseph R. Gusfieldiin (1989) viitaten Hilikka Summa kirjoittaa Kenneth Burken retoriikan analyysin soveltuvan sekä humanististen että yhteiskuntatieteellisten tutkimusten metodiksi, jopa siinä määrin hyvin, että kyseisen metodin näkökulmat ovat osaltaan vaikuttaneet näiden tutkimusalojen rajan liukenemiseen (Summa 1996, 61). Etenkin Kenneth Burken kirjoituksiin tukeutuva ja niitä tulkitseva retoriikan analyysi avaa näkökulman kieleen sosiaalisen järjestyksen luojana, jota tuotetaan symbolisesti ja jonka puitteissa muodostetut merkitykset aina siis ovat sosiaalisesti merkittäviä ja samalla valtaan kytkeytyviä (Summa 1996, 54-61).

Retorisen analyysin tausta on niin kutsutussa uudessa retoriikassa ja teoreettiselta taustaltaan se on sukua diskurssianalyysille ja muille sosiaalisen konstruktivismin perinteeseen nojaaville

tekstitutkimuksellisille metodeille. Useina viime vuosikymmeninä kasvanutta kiinnostusta kielellisiä ilmiöitä sekä sosiaalisen kommunikaation kautta tapahtuvia merkityksenantoprosesseja kohtaan on kutsuttu ”lingvistiseksi käänteeksi” tai vaihtoehtoisesti ”retoriseksi käänteeksi”. Uuden retoriikan keskeisinä teoreetikkoina pidetään Kenneth Burkea, Chaïm Perelmania ja Stephen Toulminia, jotka lähestyivät retoriikkaa uudella ja tuoreella otteella 1950-luvulta lähtien. Vaikka kyseiset tutkijat ovat lähestyneet retoriikkaa keskenään täysin eri lähtökohdista käsin, oli tutkijoiden yhteinen tavoite palauttaa retoriikan arvostus, jonka se oli akateemisissa piireissä kadottanut. Jos Antiikin perinteen mukainen tapa lähestyä retoriikkaa oli normatiivinen, eli se pohti sitä, kuinka retoriikkaa tulisi käyttää optimaalisen vakuuttavuuden saavuttamiseksi, oli uuden retoriikan lähtökohta kuvailevuudessa, toisin sanoen analyttisyydessä (Kakkuri-Knuutila 1998, 241). Uusi tutkimuksellinen kiinnostus retoriikkaa kohtaan oli puolestaan osasy s siihen, että sekä yhteiskuntatieteilijät että humanistit kiinnostuivat kielen sosiaalisista ulottuvuuksista. Tämän kehittyneen tutkimuksellisen viitekehyksen mukaan todellisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa semioottiskielellisten merkitysten kautta ja avulla. Kieltä ei siis nähdä objektiivisena järjestelmänä, jonka kautta todellisuus heijastuu, vaan sosiaalisena ja muokattavissa olevana aineksena, jota käyttämällä maailmaa tavoitteellisesti merkityksellistetään. (Mäntynen & Pietikäinen 2009, 12-13; Palonen & Summa 1996, 7; Summa 1996, 51-52.)

Diskurssianalyttisen tutkimuksen tavoin retoriikan tutkimus on heterogeeninen kenttä, joka ei tarjoa yhtä selkeää metodologista otetta. Retoriikan analyysi täytyy siten pikemminkin nähdä väljänä teoreettismetodologisena viitekehyksenä, jossa eri tutkijoilla on omat painotusalueensa (Sakaranaho 2001a, 10-11). Yleisellä tasolla retoriikan analyysi kuitenkin tutkii kielenkäyttöä puhujan (tai kirjoittajan) ja yleisön välisenä kommunikaationa, jossa puhujan suhde yleisöönsä ohjaa sitä, miten ja mitä sanotaan (Vuori 2004, 99). Burkelaisessa retoriikan teoriassa – johon oma tutkimusanalyysini nojautuu – painotus ei niinkään ole argumentoinnissa itsessään, kuten Perelmanin ja Toulminin edustamissa koulukunnissa, vaan retoriikan käyttämissä kielikuvissa ja niiden merkitysten piilevyydessä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lähdetään laajemmin purkamaan ja yrittämään ymmärtää puheen (tai toiminnan) taustalla olevia motiiveja, jopa kokonaisia symbolijärjestelmiä. Burken suhdetta retoriikkaan pitääkin ymmärtää symbolien ja vallan kautta: inhimillisen kommunikaation perustuessa symbolien käytölle, on retoriikan tutkimuskin tämän symbolijärjestelmän kriittistä analysointia. Retoriikkaa löytyy kyseisen ajattelun mukaan kaikkialta viestinnästä, sillä tilannetta, jossa täydellinen yhteisymmärrys ihmisten välillä vallitsisi, ei Burken mukaan ole olemassa. Tämän ajattelun mukaan sosiaaliin tilanteisiin liittyy aina ristiriitoja, joissa

totuudesta käydään kilpailua ja tästä syystä valta on niin oleellinen osa retoriikkaa. (Palonen & Summa 1996, 10; Summa 1996, 52, 55-57; ks. myös Vuori 2004, 97.)

Opinnäytetyöni analyysissä tulen pitkälti nojautumaan Tuula Sakaranahon koostamaan retorisen analyysin malliin, jossa hän hyödyntää vahvasti juuri Kenneth Burken teoriaa retoriikasta<sup>14</sup>. Ensimmäiset konkreettiset keinot lähteä purkamaan puheen tai tekstin retoriikkaa on kysyä mihin kirjoittaja pyrkii yleisöään identifioimaan, eli samastamaan. Identifikaatio on Burken teoreettisessa ajattelussa retorikan keskeisin prosessi ja puhujat käyttävät sitä monin eri keinoin välillä eksplisiittisesti, eli selväsanaisesti ja välillä implisiittisesti, eli piilotetummin. Käytännössä identifikaatio, tai samastaminen tarkoittaa jonkin ilmiön tai henkilön määrittämistä, nimeämistä tai liittämistä johonkin toiseen ilmiöön, henkilöön tai ryhmään. Identifikaatiota toteutetaan esimerkiksi ilmaisemalla jokin abstrakti asia konkreettisen keinoin tai selittämällä jokin kokonaisuus vain tietyn osapiirteen kautta<sup>15</sup>. Usein kirjoittaja tai puhuja pyrkii identifikaatiolla oikeuttamaan kantansa johonkin. Identifikaation ei tosin aina tarvitse olla selkeää ja aukikirjoitettua. Kuten Sakaranaho toteaa, jokainen ääneen lausutun argumentin voidaan ajatella sisältävän ääneen lausumattoman vastaargumentinsa. Painottamalla puhtaan ruoan merkitystä, puhuja saattaa implisiittisesti samalla asettua ”epäpuhdasta” ruokaa vastaan. Myös puheen sisäisen logiikan kannalta ikään kuin itsestään selvyysinä pidetyt asiat saattavat ”loistaa” poissaolollaan ja siten muodostua analyysin kannalta merkittäviksi implisiittisiksi merkityksiksi. Näitä itsestään selvyysinä pidettäviä asiainiloja, voidaan Sakaranahon mukaan kutsua myös ”luonnollistetuiksi yhteisiksi sopimuksiksi”, jotka ohjaavat sekä kirjoittajan että yleisön ajattelua. (Summa 1996, 56-57; Sakaranaho 2001a, 14-16.)

Identifikaation vastinpari, toinen oleellinen retoriikan elementti Kenneth Burken teoriassa, on erottautuminen. Erottautuminen liittyy lähes aina identifikaatioon. Esimerkiksi luomuruoan hyötyjä saatetaan oikeuttaa tekemällä selkeä eronteko ”terveyttä vaarantaviin lisäaineisiin”. Toisaalta, kuten edellä ääneen lausumattomista vasta-argumenteista todettiin, ei erottautuminen aina tapahdu eksplisiittisesti tai edes tietoisesti. Yhteistä erottautumisille, hahmottuvat ne sitten eksplisiittisesti tai

---

<sup>14</sup> Palaan analyysimallin eri vaiheisiin tarkemmin edempänä. Tuula Sakaranaho viittaa kirjoituksissaan myös Michael Billigin (1987) ja Jonathan Potterin (1996) retoriikkateorioihin.

<sup>15</sup> Kenneth Burke esitteli A Grammar of Motives teoksessaan neljä perustrooppia, metaforan, metonymian, synekdotteen sekä ironian, joita hän kuvaa ajattelun perusolottuvuuksiksi, jotka siten myös toimivat keskeisinä retorisisina prosesseina. Omassa maisterintutkielmani aineistoanalyysissä keskityn analysoimaan identifikaatioita, erottautumisia sekä niiden myötä hahmottuvia, aineistoa laajemmin kuvaavia jumalatermejä. Jätän perustroopit analyysin ulkopuolelle, sillä ne veisivät analyysiä liikaa mikrotasolle eikä minulla kyseisen tutkielman ja tutkimuskysymysten puitteissa ole mahdollista keskittyä sekä perustrooppeihin että jumalatermeihin.

implisiittisesti, on niihin liitetty negatiivinen lataus. Samastamisen ja erottamisen dualistinen logiikka vastaa Burken mukaan me ja muut -vastakkainasettelua, eli se nojaa sosiaalisesti rakentuneeseen pyrkimykseen yhtäältä luoda jotain yhteisesti jaettua samalla kun jostain ryhmän ulkopuolelle asetetusta erottaudutaan. (Summa 1996, 56-58.)

Toisaalta, kuten Burke toteaa, täysin puhdasta samastumista tai erottautumista ei voi tapahtua, sillä aina löytyy vähintäänkin implisiittisiä vasta-argumenttien mahdollisuuksia. Tästä johtuen retoriset identifikaatiot ja samastumiset saattavat toisinaan risteillä saman diskurssin sisällä, toisin sanoen saatetaan välillä identifioitua johonkin, josta aiemmin on erottauduttu. Sakaranaho puhuukin tekstissä tai puheessa ilmenevistä, keskenään ristiriitaisista käsitteellisistä linsseistä, joiden dynamiikkaa retorinen aukiluku parhaassa tapauksessa kykenee avaamaan. (Summa 1996, 57; Sakaranaho 2001a, 17; Pesonen & Huhta 2001, 100.)

Kuten käy ilmi, retoriikan olemus on burkelaisessa katsantokannassa varsin sosiaalisesti rakentunut. Kenneth Burken retoriikan analyysin tarjoamat työkalut mahdollistavat retoriikan ymmärtämisen arvon muodostukseen ja vallankäyttöön liittyvänä sosiaalisena aktina. Burken tuotantoa vertaillen tutkinut Robert Wess asettaakin Burken retoriikkamääritelmän vasten Michel Foucault'n ajatusta vallasta relationaalisenä, kaikkialla olevana, mutta paikkaan sitoutumattomana ilmiönä. Wess lainaa Foucaultia: ”Valta on kokonaisvaltainen rakenne toiminnalle, jonka tarkoitus on vaikuttaa sitä seuraaviin mahdollisiin muihin toimiin ja toimintoihin; se yllyttää, se houkuttelee, se viettelee’. Ja lyö perään oman päätelmänsä: ”toisin sanoen, valta on retorista<sup>16</sup>”. (Wess 1996, 32.) Kuten ei retoriikkaa, ei valtaakaan ole olemassa ilman suhdetta ja vuorovaikutusta; molemmat syntyvät sosiokulttuuristen rakenteiden ja vuorovaikutussuhteiden sisällä. Tiivistettynä voidaan siis sanoa kyseisen tutkimusmetodin huomion kohteina olevan ne kielen avulla luodut keinot, joilla puhuja erilaisin keinoin pyrkii voittamaan kuulijat tai lukijat puolelleen saamalla heidät vakuutetuiksi asiastaan ja siten luomaan tiettyä sosiaalista järjestystä. (Summa 1996, 52.)

Edellä kuvailtujen, burkelaisen retoriikan teoriassa keskeisten elementtien lisäksi, esittelen seuraavaksi oman työni kannalta hyvin oleellisen metodologisen työkalun, niin kutsutun jumalatermin (*God-term*). Kuten edellä on todettu, Burken ajattelussa identifikaatio toimii retoriikan perustana ja ilmeisimmillään se on asioiden nimeämistä joksikin. Kommunikaation näkökulmasta tämä tarkoittaa käytännössä asioiden ja ilmiöiden yksinkertaistamista ja selkeyttämistä, mutta myös kuulijan tai lukijan ajattelun johtamista haluttuun suuntaan. Käyttämällä tiettyjä mielikuvia ja

---

<sup>16</sup> Lainaamani Robert Wessin sitaatti sisältää lainauksen Foucault'lta (1982, 789.). Lainaus on vapaasti kääntämäni.

tietynlaisin sanoja, puhuja tai kirjoittaja tulee luoneeksi niin kutsuttuja terministisiä ilmaisuja, joita Sakaranaho kuvailee käsitteellisiksi linssiksi. Terministiset ilmaisut luovat siis tietynlaisen näkökulman todellisuuteen noudattaen tiettyä ilmaisujen ja sanojen luomaa sisäistä logiikkaa. Jumalatermit sijaitsevat käsitteellisten linssien polttopisteessä. Jumalatermi on perustelija kaipaamaton ja absoluuttisen hyväksi koettuja prinssiippi, ikään kuin identifikaatioiden identifikaatio, jolla kaikki muut asiat voidaan selittää. Argumentit, jotka perustellaan jumalatermin tai siihen suunnatun linssin kautta ovat siis ikään oikeita ja ymmärrettäviä. Kenneth Burken mukaan kapitalistisessa kulttuurissa raha on esimerkki jumalatermistä. Jumalatermit kiteyttävät toisin sanoen käsitteellisten linssien taustalogiikan, jopa ideologian (Sakaranaho 2001b, 36-39), ja siten ne toimivat burkelaisen retoriikan analyysin heuristisina työkaluina. (Sakaranaho 2001a, 15-16.)

Miten tekstistä löytää jumalatermejä? Vastaus siihen löytyy kysymällä, mikä saa yleisön nyökkäilemään ja olemaan yksimielisiä? Mitkä sanat toimivat ikään kuin avaimina puhunnan sisäiseen logiikkaan luoden siihen yhtenäisyyttä ja järkeä? Jumalatermien tarkoitus ei ole vain ristiriitatilanteen tai kiistan selvittäminen, vaan jumalatermit edustavat myös ihanteita, joihin puheen kautta tuotetussa retoriikassa pyritään. Toisin sanoen jumalatermien ja niiden myötä rakentuvien käsitteellisten linssien kautta avautuu mahdollisuus tarkastella yhtäältä niitä tapoja, joilla olemassa olevaa maailmaa selitetään sekä toisaalta niitä elämään ja maailmaan liittyviä ihanteita, joihin puhunnalla pyritään. Ihanteiden lisäksi jumalatermit ilmentävät puheen ja myös tekojen motiiveja, kuten Burke esittää *A grammar of Motives* -teoksessaan (Burke 1962, 92-93). Burkelaisen retoriikan analyysin käsitteistön avulla retoriikkaa voi tarkastella argumentoinnin analyysin sijaan laajemman horisontin näkökulmasta. (Sakaranaho 2001a, 15.)

Seuraavaksi esittelen lyhyesti Tuula Sakaranahon koostaman ja Burken teoriaan nojaavan retorisen analyysin mallin, joka muodostuu karkeasti kolmesta eri työvaiheesta. Todellisuudessa nämä vaiheet eivät ole kuvatus selvärajaisia, vaan esimerkiksi vaihe 2 ja 3 saattavat lomittua toisiinsa. Ensimmäinen vaihe on tulkinnan kehystämistä muuhun teoriaan. Tulkinnan kehukset tarkoittavat tutkijan analyysille luomia teoreettisia reunaehtoja, jotka ohjaavat hänen tulkinnan näkökulmiaan. Toinen vaihe pitää sisällään argumentoinnin lähilukua, jossa tarkastellaan tekstin eksplisiittistä tasoa, siinä esiintyviä identifikaatioita ja erottautumisia sekä etsitään argumentoinnin avainsanoja, toisin sanoen jumalatermejä. Kolmannessa, eli retoriikan aukiluvussa kehysteorian käsitteet yhdistetään argumentoinnin eksplisiittiseen tasoon. Jumalatermit teoretisoidaan, jolloin saadaan käsitteelliset linssit aukipiirretyiksi. Sekä argumentoinnin lähiluku että retoriikan aukiluku nojaavat tulkintaan ja ovat tutkijan teoreettisia konstruktioita kyseessä olevasta aineistosta. (Sakaranaho 2001, 16.)



Omassa tutkimusanalyysissäni olen edennyt lukemalla aineistotekstiä moneen kertaan yleisluontoisesta luennasta kohti tarkempaa lähilukua. Lähiluvussa olen keskittynyt tekstissä esiintyvän argumentoinnin rakennuspalikoihin, eli kirjoittajien tekemiin identifikaatioihin ja erottautumisiin. Analyysiluvussa olen tarkastellut blogitekstien argumentoinnissa esiintyviä toistoja, jonka myötä olen pystynyt hahmottamaan aineistossa esiintyviä eräänlaisia kaavoja, joita voisi myös kutsua diskursseiksi. Olen suhteuttanut näitä argumentoinnissa esiintyviä, samaistumisille ja erottautumisille rakentuvia diskursseja kehysteoriaan ja lopulta pohdintaluvussa olen tiivistänyt blogikirjoitusten retoriikkaa Sakaranahon mallin mukaisesti käsitteellisten linssien ja jumalatermi - käsitteen avulla. Varsinaisessa analyysiluvussa olen keskittynyt lähilukuun ja argumentoinnin rakentumiseen. Vasta johtopäätöksissä olen taustateoriaan ja omiin tutkimusintresseihin suhteuttaen hahmotellut argumentoinnin avainkäsitteiksi luonnehdittuja jumalatermejä.

Katson, että retoriikan analyysi sopii hyvin superfood-aiheisen puheen metodiksi. Tuotokeskeinen blogikirjoittelu lähentelee markkinointipuhetta, jolla pyritään joko suoraan tai rivien välistä vaikuttamaan lukijaan niin, että hän tekee kyseisestä tuotteesta ostopäätöksen (Noppari & Hautakangas 2012, 15-16. Harvoin tämänkaltainen puhe kuitenkaan suoraan kehottaa ihmistä toimimaan jollain tietyllä tavalla, vaan tyypillistä mainonnankaltaiselle puhetavalle on Liina Puustisen mukaan luoda tiettyjä ihanteita ja saada lukijat itse haluamaan ihanteiden mukaista elämäntapaa. Toisin sanoen mainonnan kaltaisella retoriikalla lukijoita pyritään saamaan hallinnoimaan itse itseään. (Puustinen 2008, 26 Miller & Roseen 1997 ja Eräranta & Moisanderiin 2006 viitaten.)

Aineistossa on lisäksi väistämättä sisäistä ristiriitaa, jota juuri retoriikan analyysin avulla pääsee käsittelemään. Retorinen analyysi on myös hyvä avaamaan me ja muut -jaottelua, jota aineistoteksteissä ilmenee suhteellisen paljon. Tuotteille kuluttamisen kautta annetuista merkityksistä kirjoittava Roberta Sassatelli viittaa kuluttamisen rituaalisia ulottuvuuksia tutkineeseen Grant McCrackeniin, joka esittää etenkin luksustuotteisiin tai laatua edustaviin tuotteisiin liitettävien ajatuksia kulttuuristen ihanteiden manifestoitumisesta (Sassatelli 2007, 103, 111). Superfood-tuotteet liitetään aineistossa usein juuri laatuun. McCrackenin näkökulma voidaan liittää retorisiin prosesseihin ja jumalatermeihin, jotka toimivat eräänlaisina tekstissä tai puheessa ilmenevinä kulttuurisina ihanteina.

### 3. Terveyskulttuuri

Käsillä olevassa luvussa käsittelen terveyden yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. Alaluvussa 3.1. tarkastelen terveyden roolia ensinnäkin niin kutsutun medikalisaation näkökulmasta sekä toisekseen foucault'laisen tutkimuksen valossa, jossa terveyden ja yhteiskunnan suhdetta on arvioitu valtakriittisesti. Alaluvussa 3.2. selvitän ruoan ja terveyden suhdetta ennen ja nyt.

#### 3.1. Medikalisaatio ja biovalta

Medikalisaatio, eli lääketieteellistyminen, on laajasti etenkin terveystieteologiassa tutkittu aihe. Yleismääritelmällisesti sillä tarkoitetaan kulttuurista prosessia, jossa alun perin ei-lääketieteellisen diskurssin piiriin kuuluvista ilmiöistä luodaan lääketieteellisiä määrittelemällä uusia oireyhtymiä, sairauksia sekä hoitomenetelmiä ja lääkkeitä (Conrad 2007, 4; ks. myös Riska 2010, 206). Toisin sanoen lääketieteellisen diskurssin toimivalta on medikalisaatioteorian mukaan lisääntynyt yhteiskunnassa (Conrad 2007, 8). Yksi merkittävimmistä ja pitkäaikaisimmista sosiologisen medikalisaatiotutkimuksen nimistä on 1970-luvulla akateemisen uransa aloittanut Peter Conrad, jonka tekemissä tutkimuksissa lääketieteellisen tiedon luonne ja ennen kaikkea lääketieteelliset määrittelyprosessit ovat olleet keskiössä (Ashorn et al. 2010, 8). Tällä viitataan siihen, kun inhimillisiä ilmiöitä määritetään lääketieteen kielellä, eli aletaan nähdä niin kutsuttujen lääketieteellisten linssien läpi. Esimerkkejä medikalisaatiosta ovat esimerkiksi kauneuskirurgiset toimenpiteet, kasvuhormonien käyttö, vaihtoehdollääkintä sekä psyykkisten piirteiden tautiluokittaminen. (Conrad 2007, 5.)

Medikalisaation kasvua ja leviämistä Conrad on selittänyt ennen kaikkea lääketieteen ammattilaisten, mutta myös lääkevalmistajien ja lääketieteellisten yritysten vaikutusvallan lisääntymisellä. Toisin kuin Ivan Illichin vuonna 1975 julkaisemassa epä-tieteellisessä, mutta varsin populaariksi nousseessa teoksessa *Medical Nemesis*, jossa ihmiset kuvataan lääketieteen ylivallan passiivisiksi uhreiksi, Conrad näkee, että myös sosiaalisilla liikkeillä<sup>17</sup> ja ylipäänsä maallikoiden ruohonjuuritason toiminnalla on ollut vaikutusta medikalisaation kehitykseen. Kyseisissä medikalisaatiokehitystä edesauttaneissa sosiaalisissa liikkeissä on usein edustettu tai puhuttu jonkun diagnoosin puolesta, tai

---

<sup>17</sup> Medikalisaation leviämiseen vaikuttaneet sosiaaliset liikkeet ovat Peter Conradin mukaan esim. Anonyymit alkoholistit, vammaisjärjestöt sekä feministit (Conrad 2007, 9).

toisaalta vastustettu jotain diagnoosimääritelmää (Riskä 2010, 211; Conrad 2007, 6-9; ks. Rose 2007, 144-145).

Medikalisaatiotrendin sisällä saattaa tapahtua myös de-medikalisaatiota, eli lääketieteellistymisen purkua ja uudelleenselittämistä. Diagnoosit saattavat kulttuurisista syistä muuttua tai laajeta ja sulkea sisäänsä uusia ulottuvuuksia. Tästä Conrad esittää historiallisina esimerkkeinä masturbaation ja homouden (Conrad 2007, 7). Myös ruohonjuuritason tarkastelu saattaa laajentaa medikalisaatioteoriaa ja pakottaa sen notkeammaksi. Lääkäreitä ja muita lääketieteen ammattilaisia on perinteisesti pidetty lääketieteellisen tiedon ja auktoriteetin portinvartijoina, mutta välillä niitä myös haastetaan. Vaihtoehtoiset terveystieteet, jotka nimensä mukaisesti luottavat vaihtoehtoihin lääkintäoppeihin ja parannuskeinoihin ovat tästä esimerkki. Toisaalta niiden asettuminen medikalisaation suoraksi vastapooliksi ei Conrad analyysin mukaan pidä paikkaansa. Conrad viittaa June Lowenbergin ja Fred Davisin (1994) tutkimukseen, jonka mukaan kokonaisvaltaiset terveystieteet sekä vahvistavat että heikentävät medikalisaatiota; vahvistavat sitä laajentamalla tautiopin kirjoa, eli toisin sanoen vaihtoehtoisten terveystieteiden edustajat kuitenkin perustavat ”diagnoosinsa” perinteisen lääketieteen malleille, mutta heikentävät sitä vastustamalla lääketieteellisen teknologian ja lääkäreiden ylivaltaa. Kiteytettynä holistiset hoitomuodot siis edustavat usein deprofessionalisoitumista olematta kuitenkaan demedikalisoivia. (Conrad 2007, 12.) Toisin sanoen lääkäri- ja lääketieteellisuuden ruohonjuuritason vastustajat saattavat itse hyötyä omissa retoriikassaan vallitsevasta lääketieteellisestä puhunnasta.

Medikalisaation yhtenä sivujuonteena voidaan pitää niin sanottua terapiakulttuuria, josta tutkijat ovat nähneet viitteitä etenkin 1960-luvulta lähtien, mutta joka vahvistui 1980-luvulta lähtien. Medikalisaation tavoin, terapiakulttuurin pohjana on inhimillisen toiminnan, etenkin mielen ja tunteiden ulottuvuuksien patologisoiminen. Mielen voinnista on somaattisen hyvinvoinnin ohella tullut tärkeä diagnostisoinnin, seurannan ja toimenpiteiden kohde. Terapiakulttuurin sekä syy että seuraus voidaan sanoa kiinnittyvän yksilöllistyvään kulttuuriin, jossa perinteisten psykososiaalisten ja hengellisten auktoriteettien, kuten suvun ja uskonnon roolit ovat heikentyneet. Samalla yhteiskunnallisen ja sosiaalisen tason kysymyksiä ja ongelmia on alettu tarkastella yksilötason ongelmina (Sumiala-Seppänen 2007, 177). Tämä on johtanut yksilön lisääntyneeseen vastuuseen omasta hyvinvoinnistaan, mikä edelleen on kääntänyt yksilön huomion häneen itseensä. Terapiakulttuurin leimaa-antavana piirteenä yksilön näkökulmasta onkin oman itsen kehittämiseen osoitettu kiinnostus. Tunteiden, itsereflektion, avoimuuden ja rehellisyyden avulla ”löydetty” ja ilmaistu minuus on tämän eetosin yksi kantavimmista tavoitteista (Jallinoja 2000, 75-76). Pyrkimys

toteuttaa itseään liitty tarpeeseen eheytyä ja kokea oma elämä mielekkäänä. (Maksimainen 2008, 210-211; Sumiala-Seppänen 2007, 178.)

Nikolas Rose puhuu medikalisaation sijaan vitaalipolitiikasta, biopolitiikasta tai ”elämän itsensä politiikasta” [a politics of ”life itself”]. Kuten Conrad, Rosekin käsittelee lääketieteen ja yhteiskunnan välisen suhteen muutoksia, mutta eri lähtökohdista käsin.<sup>18</sup> Roselle, elämän itsensä politiikka on laaja käsite, joka pitää sisällään niitä lääke- ja biotieteiden kehityksen mahdollistamia kontrollin, hallinnan, suunnittelun, uudelleenmuokkauksen ja muuntamisen tapoja, joilla ihmisen vitaaliutta ja elinvoimaan liittyvää kapasiteettia yhä laajemmissa määrin pystytään nyky-yhteiskunnassa vaalimaan. (Rose 2007, 3, 16.) Nämä uudet hallinnan tekniikat tulisi kuitenkin Rosen mukaan Foucault’n *Birth of the Clinic* (1973) -teoksen hengessä nähdä pelkkää lääketieteellistä teknologiaa laajemmassa valossa (Rose 2007, 9). Ne ovat olemukseltaan myös sosiaalisia ja eettisiä, eli muokkaavat terveyteen liittyviä normeja ja vaikuttavat ajatuksiimme ihmisenä olemisen velvollisuuksista, mahdollisuuksista ja tavoitteista (Rose 2007, 16-17, 27, 40). Conradin sanoin yhteiskunnan sosiaalinen kontrolli on lääketieteellistynyt, millä hän tarkoittaa sitä, että arjen sisällöistä sosiaalisia suhteita myöten on enenevässä määrin ja yhä useammin alettu puhua lääketieteellistä diskurssia hyödyntäen. Kun elämän yleiset ongelmat ja vastoinkäymiset kuten unettomuus tai lihavuus patologisoidaan, on sillä sosiaalisia vaikutuksia. Se luo uudenlaisia oletuksia ja ihanteita, mutta myös paineita terveydestä, kehosta ja käyttäytymisestä. (Conrad 2007, 149-151.) Näin ollen voidaan sanoa, että ihmisenä olemisen ehdot keskittyvät yhä enemmän somaattisiin ja biologisiin seikkoihin. Tilanne kiteytyy Rosen määritelmään biologisesta kansalaisesta, jonka tehtäväksi on muodostunut kehittää itseään ja potentiaaliaan juuri biologiaan liitettävien tekniikoiden avulla (Rose 2007, 24-26).

Rosen biopoliittinen tutkimus voidaan laajemmassa mielessä nimetä hallinnan analytiikaksi, joka tutkii hallintavaltaa yhteiskunnassa. Kuten edellä todettiin, elämän itsensä politiikassa hallinnan eri muodot ikään kuin valuvat osaksi ihmisten arkea ja sosiaalista elämää. Foucault’lainen valtakäsitys määrittelee vallan kaikki yhteiskunnan toimijat ja subjektit lävistävinä suhteina. Valta ei ole universaali eikä sitä voi palauttaa tiettyihin instansseihin, vaan se nähdään alati muutoksessa olevana,

---

<sup>18</sup> Ero Foucault’laisten tutkijoiden ja medikalisaatioteoreetikoiden välillä liittyy heidän eriävään käsitykseen lääketieteen roolista. Medikalisaatioteorian lähtökohtana on ollut kritiikki, jonka mukaan lääketiede on joko ylittänyt valtuutensa käsittelemällä sille ”kuulumattomia” asioita tai että lääketiede medikalisaation myötä on muuttunut ihmisistä etäännyneeksi ja kadottanut alkuperäisen hoivaideologiansa. Foucault’n ja hänen seuraajiensa, kuten Nikolas Rosen, ajattelussa lääketieteellä ei ole olemassa perustehtävää, eikä ole olemassa kehityslinjaa, jota sen pitäisi noudattaa. Foucault’n teoretisoinnissa tähän medikalisaatioteoreetikoiden olettamaan ”lääketieteen perustehtävään” ei oteta kantaa. (Jauho 2010, 171.)

subjektien ja käytänteiden kautta vaikuttavana suhteena tai suhteina. Niinpä hallinnan analytiikassa valtaa tarkastellaan muun muassa erilaisina yhteiskunnan hallinnan strategioina, joilla vaikutetaan ihmisten itseymmärrykseen ja elämäntapoihin ja joiden kautta ihmiset itse toteuttavat samoja vallan ja hallinnan keinoja omassa elämässään. (Kaisto & Pyykkönen 2010, 7, 10-11.)

Rose hahmottaa biopolitiikan tai elämän itsensä politiikan olevan osittain seurausta jo 1800-1900-lukujen taitteen kliinisen lääketieteen kehityksestä, mutta määrittää viisi toisen maailmansodan jälkeisen ajan ilmiötä, joiden myötä voimme puhua juuri biopolitiikasta. Ne ovat molekularisaatio (*molecularization*), optimointi, (*optimization*), subjektifikaatio (*subjectification*), somaattinen asiantuntijuus (*somatic expertise*) sekä vitaalitalous (*economies of vitality*). Kuten Rose painottaa, nämä ilmiöt kuvastavat muutosta suhteessa aikaisempaan tapaan nähdä terveys ja elämä. (Rose 2007, 5-10, 28; vrt. Conrad 2007, 8-10.) Elämän itsensä politiikka perustuu uudentalaiselle ymmärrykselle ja tiedolle; uusille totuuksille terveydestä ja elämästä. Uusi elämän eetos on myös keskeinen osa nykypolitiikkaa: Rose viittaa Tony Blairin pääministeriaikanaan pitämään puheeseen, jossa tämä puhui bioteknologiasta uutena tietotalouden aaltona, jonka harjalle Blair tahtoi Britanniaa luotsata (Rose 2007, 35). Muun muassa tästä syystä terveyteen ja elämään liittyvien uusien ”totuuksien” suhdetta retoriikkaan voidaan pitää varsin mielenkiintoisena.

Ensinnäkin elämän ja terveyden hallinta hahmottuu nykyään molekulaaritason entiteettien näkökulmasta. Toisin sanoen on siirrytty raajojen, elinten, kudosten ja verenkierron mittakaavasta pienemmän ja tarkemman, molekulaaritason mittakaavaan, jossa muun muassa proteiinien ja entsyymien toiminnan vaikutuksista ihmisen vitaaliuden hallinnassa korostuu (Rose 2007, 5, 11-12). Tutkijat ovat havainneet samaisen ilmiön leimaavan terveystieteellistä keskustelua sekä -markkinointia. Gyorgy Scrinis (2013) viittaa yleistyneeseen tapaan redusoida ruoan terveystaikutukset ravintoaineisiin, minkä myötä ruoka-aineet ymmärretään nykykeskustelussa muun muassa rasva-, proteiini- ja hiilihydraattipitoisuuksiensa kautta.

Toisekseen Rose puhuu elämän vitaaliuden optimoinnista. Biopolitiikan eetosta ja sen tekniikoita kuvastaa se, ettei niiden päällimmäisinä kiinnostuksen kohteina ole perinteiset terveyden ja sairauden kysymykset, vaan hallinnan terävin kärki kohdistuu vitaaliuden, eli energian, kestävyuden, keskittymis- ja oppimiskyvyn optimoimiseen. Sen kohteina ovat toisin sanoen sekä mieli että keho ja siksi Rose puhuu terveyden teknologioiden sijaan elämän teknologioista (Rose 2007, 17). Elämän itsensä politiikan valossa ihmisen vitaaliisuus ja potentiaali nähdään kokonaisvaltaisesti. Itsensä kokonaisvaltainen virittäminen keskittyy tähän hetkeen, jotta saataisiin turvattua mahdollisimman hyvät puitteet tulevaisuuden varalle. Tämä tarkoittaa sitä, että terveystieto ja tieto omasta itsestä

nousee tärkeään valokeilaan. Optimointi on samalla myös kustomointia, eli omista yksilöidyistä lähtökohdista käsin elämän paremmaksi rakentamista.

Subjektifikaation korostuminen on kolmas biopolitiikkaan vahvasti ankkuroituva ilmiö. Muun muassa genetiikka hyödyntävien teknologioiden myötä erilaisten ”riskiryhmien” identifioiminen on lisääntynyt, mikä luo kuvaa tietyin lääketieteellisesti nimetyin ominaisuuksin rakentuneista subjekteista. Subjektin merkitystä on myös lisännyt uusi aktiivisen kansalaisuuden ja niin kutsutun self-helpin kulttuuri, jossa yksilön rooli passiivisena potilaana on muuttunut vastuuta omasta terveydestään ja tulevaisuudestaan kantavaksi terveyspalveluiden ja -tuotteiden kuluttajaksi. Terveyden yhä lisääntynyt tuotteistuminen onkin yksi viime vuosikymmeniä leimannut kehityssuunta (Conrad 2007, 16). Rosen kuvaileman biopolitiikan kontekstissa olennaiseksi yksilön vastuunkannon osalta nousevat valinnat, jotka koskevat riskien hallintaa sekä yksilöytyjä terveyspalveluja liittyen muun muassa ravintoon, liikuntaan tai lisääntymisterveyteen. Terveyden ollessa yhä enemmän yksilön omalla vastuulla (Conrad 2007, 7-8; Swan 2012, 108.) on terveydenhuollon fokus siirtynyt sairauksien ennaltaehkäisyyn, joka toteutetaan ennen kaikkea elämäntaparatkaisuin (Swan 2012, 94, 108). Toisin sanoen kuluttajuus on noussut olennaiseksi osaksi oman terveyden hallintaa ja nykypäivän subjektiutta. Biopoliittisen elämäneetoksen subjekti toteuttaa tulevaisuuteen optimistisesti suhtautuvaa elämäntapaa terveyden laatua ja omaa potentiaaliaan alati etsien. Foucault kutsuu näitä elämän hallintaan käytettäviä keinoja itsen hallinnan tekniikoiksi (Puustinen 2014, 303; Rose 2007, 4, 23-25, 154; ks. Conrad 2007, 8-9.)

Somaattinen asiantuntijuus kietoutuu kysymykseen biopolitiikan vallasta, biovallasta. Biopolitiikan auktoriteetteja löytyy luonnollisesti lääketieteen laboratorioista, farmasia-alan yrityksistä ja terveysmarkkinoilta. Somaattista asiantuntijuutta toteutetaan kuitenkin laajemminkin erilaisten terapeuttien, neuvojen, hoitajien, promoottorien ja asiantuntijoiden toimesta. Seksuaaliterapeutit, fitness-asiantuntijat ja ravintoneuvojat ovat esimerkkejä somaattisen asiantuntijuuden äänitorvista. Internetin myötä somaattisen asiantuntijuuden spektri on laajentunut, sillä myös alaa opiskelemattomat saattavat nousta suosituiksi terveellisten elämäntapojen puolestapuhujiksi. Valta, jota nämä asiantuntijat käyttävät ei kuitenkaan ole autoritääristä, ylhäältä alas tulevaa, vaan vuorovaikutukseen ja neuvottavan asiakkaan valinnanvapauteen perustuvaa. (Rose 2007, 28-29.) Valta ei toisin sanoen ole pakottavaa, vaan perustuu niin sanotusti kepin sijasta porkkanaan (Puustinen 2008, 18). Tästä syystä vapaus ei foucault’laisen tutkimusperinteen valossa näyttäyty hallinnan vastakohta. Elämän itsensä politiikan aikakaudella hallinta tapahtuu yksilöille tarjoutuvan vapauden kautta. Yksilön kokemus omien elämäntapojen vapaasta valinnasta johdattaa yksilöt

harjoittamaan itsehallintaa. Hallinnan analyttikoiden mukaan juuri yksilötason itsehallinta on nyky-yhteiskunnissa yksi merkittävin hallinnan muoto, jolla on yksilötasoa laajempia vaikutuksia. (Helen 2010, 44.)

Rosen kuvaama viides biopolitiikkaan kietoutuva ja sitä kuvaava ilmiö liittyy vitalitalouteen. Vitalitalouden lähtökohta on Rosen mukaan ihmisen vitaliuden – voiman, kestävyys- tai tarkkaavaisuuden – hahmottaminen taloudellisesti arvokkaaksi resurssiksi. Taloudellinen arvo muodostuu hyödyistä, joita ihmisten terveys ja siihen kytkeytyvä taloudellinen kasvu mahdollistavat. Ihmisen elinvoiman hyödyntäminen taloudellisiin tarpeisiin ei sinänsä ole uutta, mutta kuten Rose huomauttaa, kyseinen hyödyn tavoittelu on nykyään systemaattisen strategista. Kuvaavaa on Rosen mukaan, kuinka esimerkiksi OECD:n vuonna 2004 jäsenmailleen laatimissa hahmotelmapapereissaan nimesi biologisia resursseja hyväksi käyttävän vitalitalouden yhdeksi tulevaisuuden kestävä talouden voimavaraksi. Kun ihmisen biologia ja elinvoima tällä tavoin kapitalisoidaan osana valtioiden talouspolitiikkaa, se on ihan eri tavalla hallinnan kohteena kuin aikaisemmin. Lääkemarkkinat, joita lääkemääräykset ja tai lääkkeiden käyttöön kannustaminen, usein jopa kehoitus, ovat oleellinen osa biovallan taloutta, vitalitaloutta. Myös lääketieteellisen tutkimuksen, tuotekehityksen ja markkinoinnin yhteen kietoutuminen valtioiden talouteen on oleellisessa osassa biovallan taloudellisia rakenteita. Kansalaisen näkökulmasta Rosen esittämä kuva vitalitaloudesta piirtää esiin monitasoisen kulttuurisen systeemin, jossa yksilön terveyden, elinvoiman ja onnellisuuden optimointiin tähtäävät elämäntavat lopulta satavat biovallan kovaa ydintä ylläpitävien tahojen, kuten lääkefirmojen ja valtioiden laareihin. (Rose 2007, 32-35.)

### 3.2 Terveeksi syömällä – ennen ja nyt

Ruoka on synnyttänyt käytänteitä, jotka yhdessä muiden, alun perin biologisista sekä fyysisistä tarpeista kumpuavien, käytänteiden kanssa heijastelevat kokonaisia maailmankuvia ja -uskontoja sekä niiden suhdetta mm. luontoon ja ihmisruumiiseen (Lehmijoki-Gardner 2009, 13). Uskonto ohjasi pitkään syömiseen liittyviä käytäntöjä ja ruoalle onkin jokaisessa suuremmassa uskonnossa pyritty asettamaan pelkät fyysiset tarpeet ohittavia merkityksiä (emt., 20). Syömisestä etikkaan on esimerkiksi kristinuskossa vahvasti vaikuttanut Raamatun seikkaperäiset ruoka-aineisiin liittyvät kiellot. Kristinuskon askeettiset ihanteet, joita etenkin munkit ja nunnat ovat noudattaneet, ovat liittyneet oikeanlaisten ruokailukäytäntöjen, kuten ajoittaisten paastojen noudattamiseen. (Muers & Grumett 2008, 1-3; MacDonald 2008.). Modernin ja postmodernin ihmisen ruokakäytäntöjä ohjaaviksi uusiksi auktoriteeteiksi on nähty muun muassa lääketiede, jonka myötä etenkin ruoan puhtaus ja terveellisyys

ovat nousseet ruoan valintaa ohjaaviksi määreiksi. (Niva 2012, 112 Fishleriin 1980 viitaten; Mäkelä 2000, 213-215; Mäkelä 2002, 17-18.)

Puhtautta rajakategoriana tutkinut Mary Douglas kuuluu antropologian kiistattomiin klassikoihin. Oman tutkimukseni kannalta onkin mielenkiintoista tarkastella terveellisen ruoan suhdetta etenkin puhtauteen, sillä kuten Douglas aihetta käsittelee, puhtauden ihanne konkretisoituu etenkin ihmisruumiissa. Ruokailu on tilanne, jossa ruumiin rajat suun kautta ylitetään ja siten syöminen aiheuttaa saastumisen riskin, jota on kontrolloitava. Douglas asettaa ihmisruumiin ja sosiaalisen yhteisön analogiseen suhteeseen keskenään. Hänen mukaansa ihmisruumis symboloi yhteisöä ja sen kategoriarajoja ja koska yhteisön rajoja – niin fyysisiä kuin metafysisiä – on suojeltava, näyttäytyvät myös ruumiilliset rajakohdat merkittävinä. Tämä pätee Douglasin mukaan kaikkiin yhteisöihin. Jokainen yhteisö kokee jonkin uhkaavan heitä ja nämä uhkakuvat hahmotetaan sisä- ja ulkopiiri - ajattelun kautta. Toisaalta merkittävää on puhtaan ja epäpuhtaan suhteellisuus, ne eivät ole absoluuttisia, vaan vaihtelevat kulttuureittain ja tilanteittain (Douglas 2003, 55). Yhteistä epäpuhtauksiin liittyville uhkakuville on, että ne koetaan tulevan ulkoapäin ja että niiltä pyritään suojautumaan yhteisön identiteetin takia. Ulkopiiriin tehty eronteko on Douglasin sanoin sekä ontologinen että moraalinen. (Anttonen 1996, 83)

Ruoan ja syömisen merkitys eksplisiittisesti osana terveellisiä elämäntapoja muotoutui Pohjois-Euroopassa poliittis-sosiaalisten muutosten myötä 1800-luvun lopulla osana naisten kotitalouskoulutusta, joka liittyi yleisesti naisten yhteiskunnallisen aseman kohenemiseen. Ideologisesti latautuneen kotitalouskoulutuksen pyrkimyksenä oli valistaa väestöä – etenkin naisia – terveellisen, puhtaan ja taloudellisen elämäntavan perusteista. 1900-luvun alussa lääketieteen kehittyessä ja löydettyään muun muassa vitamiinit, ruoka alettiin enemmän ja enemmän käsittää tieteellisesti ravintoarvojensa ja siten yhä vahvemmin terveellisyytensä kautta. Seuraava merkittävä käänne suhteessa ruokaan ja niihin liittyviin elämäntapoihin tapahtui alankomaalaisen sosiaalitieteilijän ja historian tutkijan Anneke van Otterloon mukaan 1960-luvulla yleisen länsimaissa tapahtuneen vastarintaliikkeen ja opiskelijamellakoiden vanavedessä. Demokratiaa ihannoivia ja instituutioita vastustavia sosiaalisia liikkeitä muodostettiin runsaasti ja monien ihmisten muutoshalukkuus ulottui myös heidän omaan arkeensa. Vapaudesta ja itsensä kehittämisestä sekä toisaalta ympäristönsuojelusta ja rahataloutta kyseenalaistavasta elämäntavasta tuli näiden liikkeiden keskuudessa uusia normeja. Uudet ihanteet muuttivat myös suhtautumista ruokaan, sillä ruoasta tuli monilta osin keino toteuttaa kyseisiä uusia elämänihteitä. Luonnollisesti ja ekologisesti pientilalla kasvatetun ruoan kulutuksella pyrittiin muun muassa uudelleentulkitsemaan ihmisen ja luonnon



välistä suhdetta. Osa vaihtoehtoliikkeistä otti lisäksi vaikutteita 1800- ja 1900-lukujen vaihteen esoteerisista liikkeistä, jolloin myös syömiseen ja hyvinvointiin liitettiin henkisiä ulottuvuuksia. (van Otterloo 2012, 65-68.) Yksi Suomeenkin 1970-luvulla rantautuneista vaihtoehtoista ruokavalioista oli elävä ravinto, jossa kypsentämätön kasvisruoan hyödyt liitetään ennen kaikkea ruoan luonnollisuuteen ja terveyttä edistäviin ominaisuuksiin (Mäkelä & Väänänen 2007, 4, 6-7).

Vaikka superfoodeista innostuneet ”foodistit” ovat selkeästi osa viime vuosien terveyskulttuuria, liitän superfood-puheen ainakin löyhästi osaksi vaihtoehtolämäntapojen jatkumoa, joiden pääpiirteet muotoutuivat 1960-luvulla (van Otterloo 2012, 68). Vaihtoehtoliikkeiden instituutiovastaisuus – etenkin virallisten terveystieteiden edustamien tahojen kyseenalaistaminen – oman itsen kokonaisvaltainen kehittäminen, luomun ja kasviruoan suosiminen sekä yleinen keskittyminen terveyteen ovat olennaisia myös superfood-aiheisten bloggarien keskuudessa. Kuten van Otterloo terveellisen ruoan ympärillä käydyn keskustelun historiaa käsittelevässä artikkelissaan kiteyttää, nykyinen luomuruokatrendi muistuttaa perusajatuksiltaan aikaisempien vaihtoehtoisten ruokaliikkeiden ideologiaa (van Otterloo 2012, 69).

Viime vuosien terveysruokakeskusteluja on vahvasti määrittäneet ruokaan liitetyt terveysriskit, kuten elämäntapasairaudet sekä teuraseläinten epidemiankaltaiset sairaudet, joiden myötä ulkomaiseen tehotuotettuun lihaan on yhdistetty eräänlainen vaaran leima. Syömisen terveellisyyttä on Suomessa ohjattu valtion virallisten ravitsemussuositusten myötä aina 1980-luvulta asti. Suositusten painopisteet ovat vuosikymmenten saatossa hieman muuttuneet, mikä kertoo tutkimustiedon, mutta myös kulttuuristen muutosten vaikutuksesta. Ruoan sosiaaliset ja nautinnolliset ulottuvuudet jäävät virallisissa suosituksissa sivuosaan. (Mäkelä 2000, 205-208.)

Nykyiset ruokaan liitetyt ongelmat – niin kansanterveydelliset kuin identiteettejä koskevat yksilölliset kysymykset – liittyvät niukkuuden sijaan ruoan runsauteen. Puutossairauksien sijaan kansanterveydellisiksi ongelmiksi ovat nousseet lihavuudesta koituvat elintapasairaudet. Yksilöön ruoan nykyinen runsaus vaikuttaa kenties kouriintuntuvimmin arkisessa ympäristössä, nimittäin ruokakaupassa. Ruoan valinnasta on tullut yhä problematisoidumpi tapahtuma ja niinpä nykyistä terveystietoisuutta voidaan tarkastella ruoan valinnan hallintaa helpottavana kulttuurisena ilmiönä. Valitsemalla terveellisiä ruokia, myös kehomme ja mieleemme, siten myös identiteettimme pysyvät terveisinä ja hallittuina. (Mäkelä 2000, 208, 212-214.)

Modernissa kulutusyhteiskunnassa myös terveys on tuotteistettu ja se näkyy muun muassa erilaisten terveellisten elintarvikkeiden lisääntymisenä. Terveiden tuotteistuminen alkoi toden teolla 1990-

luvulla, jolloin kaappoihin tulivat niin kutsutut funktionaaliset elintarvikkeet, eli terveellisiä täsmävaikutuksia lupaavat tuotteet, kuten Benecol-margariini ja Valion GEFILUS-maitohappotuotteet. Funktionaalisia elintarvikkeita voidaan kutsua vallankumouksellisiksi kahdestakin syystä. Teknologian ja tuotekehittelyn tuloksena nämä tuotteet asettuvat ikään kuin lääkkeiden ja ruoan välimaastoon, vaikka ne usein ovatkin tutussa ruokamaisessa muodossa. Toisekseen funktionaaliset elintarvikkeet ovat muuttaneet ihmisten käsityksiä ravinnon ja terveyden välisestä suhteesta. Aikaisemmin terveystietoisuus painotti monipuolisuutta ja kohtuullisuutta, kun se kyseisten tuotteiden myötä on siirtynyt painottamaan yksittäisten tuotteiden vaikutusta johonkin tiettyyn vaivaan. (Niva 2012, 112-113; Mäkelä 2000, 203.)

Funktionaalisten elintarvikkeiden lisäksi ruokatutkijat puhuvat uuselintarvikkeista. Osa näistä on teknologisen tuotekehittelyn tulosta, kuten sieniproteiinivalmiste Quorn, kun taas osa ei ole minkään teknologisen innovaation tulosta, vaan ovat peräisin EU:n ulkopuolelta ja luokiteltu siellä ihmisravinnoksi. EU-maiden kansalaisten näkökulmasta nämä ruoka-aineet kuitenkin siis ovat uusia. Superfoodit voidaan näin ollen laskea uuselintarvikkeiksi, sillä monet niistä ovat esimerkiksi Aasiasta ja Latinalaisesta-Amerikasta peräisin ja ovat siellä vuosisatojen tai vuosikymmenten ajan kuuluneet ihmisten ravintoaineisiin. Kuten Johanna Mäkelä 2000-luvun ruokakulttuurin muutoksista kirjoittaessaan toteaa, uudet ja vieraat ruokatuotteet on tehtävä jollain tavoin tutuiksi ja kulttuurisesti ymmärrettäviksi ja nimeäminen on osa tätä prosessia. Opinnäytetyössäni minua kiinnostaa miten uuselintarvikkeiksi luokiteltavista superfoodeista puhutaan ja miten ne vaikuttavat käsityksiin terveydestä ja terveellisestä elämäntavasta.

## 4. Analyysiluku – superfoodien retoriset merkitykset

Opinnäytteeni neljäs luku on omistettu aineistoanalyysille. Tutkimusaineistoni rajausta määrittävänä periaatteena tai punaisena lankana toimii blogitekstien suhde superfoodeihin. Tutkimusaineiston teksteissä superfoodeihin suhtaudutaan lähtökohtaisesti positiivisesti ja niiden kautta käsitellään terveellistä elämäntapaa. Superfoodeilla tarkoitetaan tiettyjä ravinnerikkaita ruoka-aineita ja onkin luonnollista, että terveellisyydestä kiinnostuneet ihmiset puhuvat myös laajemmin ruoan laadusta ja muista hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Opinnäytteeni analyysiluvussa tarkoitukseni on retoriikan analyysin keinoin tutkia, millaisia merkityksiä terveydelle superfood-aiheisissa blogi- ja verkkoteksteissä annetaan. Lisäksi pyrin hahmottamaan, millainen ihmiskäsitys näiden terveyteen liittyvien merkitysten kautta piirtyy esille.

### 4.1 Superfoodit tutuiksi

Aineistomateriaalini sijoittuu vuosiin (2008–2013), jolloin superruoka vasta oli rantautumassa Suomeen ja markkinointitermi ”superfood” vieraskielisenä sanana kuulosti varmasti monien korviin eksoottiselta ja vieraalta. Niinpä superfood-aiheisissa blogipostauksissa etenkin aikaisemmilta vuosilta keskitytään selittämään mitä superfoodit oikeastaan edes ovat ja miten niitä tulisi omassa ruokavaliossaan käyttää. Blogipostausten sävy ylipäänsä onkin usein, ellei neuvova, niin omia arjen kokemuksia jakava. Tämä tekstien piirre korostuu etenkin analyysin ensimmäisessä luvussa, jossa retorisesti tarkastellaan superfoodien esittelyä ja tutuksi tekemistä lukijoille. Näin ollen voidaan sanoa, että ensimmäisessä luvussa keskipisteeseen nousevat itse superfoodit. Käsillä olevassa luvussa ollaan siis Roberta Sassatellia (2007, 115) mukailten kiinnostuneita niistä merkityksistä, joita tuotteelle käytännön tasolla annetaan omassa arkikontekstissa ja siitä, miten näitä merkityksiä käytetään retorisesti hyväksi lukijoiden luottamuksen voittamiseksi. Markkinoille tulleita uusia tuotteita kohtaan koettu hyväksyntä ja luottamus ovatkin oleellisessa asemassa niiden kotiutumisessa (Niva 2012, 113).

Monet tutkijat, etenkin kulutussosiologian ja kulttuurisosiologian puolelta puhuvat uusien tuotteiden kesyttämisestä (Pantzar 1996), haltuunottamisesta (Niva 2012) ja tuotteistamisen ”purkamisesta” (*de-commoditization*) (Sassatelli 2007), joilla kaikilla juuri viitataan vieraan ja tuntemattoman kulutushyödykkeen, olisi se sitten ruoka-aine tai matkapuhelin, muokkaamista itselleen tutuksi ja omiin rutiineihin sopivaksi. Burkelaisen retoriikan analyysin näkökulmasta superfoodien tutustuttaminen lukijoille on identifikaatiotyötä *par excellence*. Superfoodien tutuksi tekeminen on

vastaamista muun muassa kysymyksiin: mitä superfoodit ovat? Miksi ne ovat terveellisiä ja laadukkaita? Miten niitä käytetään ja mistä niitä saa, eli toisin sanoen kyseessä on myös tietyn, superfoodien ympärille kietoutuneen, elämäntavan esittelystä. Samalla tulee pitää mielessä, että tuotteisiin omassa arjessa liitettävät merkitykset tapahtuvat eri lähtökohdista ja motiiveista käsin. Yksilön tuotteelle antamat merkitykset saattavat esimerkiksi liittyä vastarintaan (Sassatelli 2007, 115). Toisin sanoen käyttämällä tuotetta tietyllä tavoin tai puhumalla tuotteesta tiettyyn sävyyn, kuluttaja liittää tuotteen osaksi jonkin tahon tai ilmiön vastustamista, esimerkiksi globalisaation, epäeettisyyden tai vaikkapa valtion virallisten terveystieteiden vastustamista.

Oman aineistoni puitteissa olen hahmottanut tutustuttamisen superfoodeihin ja niihin liittyviin elämäntapoihin ilmenevän retorisesti ainakin kolmella eri tavalla tai strategialla<sup>19</sup>. Ensimmäinen superfoodeista kerrotaan koulukirjamaisen selkeästi neutraaliuteen ja rationaalisuuteen pyrkivien tekstien avulla, joissa kirjoittajan äänensävy lähentelee opettajamaisuutta. Tämän lisäksi blogitekstien lukijoita pyritään identifioimaan superruokiin joko liittämällä ne mahdollisimman arkisiin konteksteihin, jolloin kenties tuntematonta tai oudolta kuulostavaa tuotetta olisi helpompi lähestyä. Kolmanneksi tutustuttamista toteutetaan kiinnittämällä ne osaksi arvoja, jotka paketoidaan retorisesti samaistuttaviksi. Koulukirjamaisissa esittelyissä käsitellään rajatun itse superfoodeja, kun taas arkikontekstin teksteissä ja arvolutuneissa postauksissa esittely liittyy enemmän superfoodien käyttäjien elämäntapoihin. Arjen kuvausten ollessa konkreettisia, arvoihin keskittyvät postaukset ovat astetta abstraktimpia. Tarkastelemalla blogiteksteissä tehtyjä identifikaatioita ja erottautumisia, nousee tutkimukseni keskeisimmät aiheet, eli terveyden ja ihmisyyden määrittelyn kysymykset, myös tarkastelun kohteeksi. On huomioitava, että kyseiset edellä mainitut strategiat eivät ole tarkkarajaisia, vaan opinnäytteentekijän arbitraarisesti luonnostelemlia. Osittain samoja diskursseja, kuten arvoihin kiinnittyvää retoriikkaa, käsitellään myös muissa analyysiluvuissa.

Koulukirjamaisissa teksteissä retorinen vakuuttavuus liittyy usein juuri selkeyteen ja rationaalisuuteen. Kirjoittaja keskittyy kertomaan miten ja miksi superfoodit ovat kehollemme hyödyllisiä. Terveellisyys hahmotetaan kyseisessä sitaatissa kehomme toimintojen kautta:

---

<sup>19</sup> Kyseisten retoristen strategioiden yhteydessä voidaan myös puhua diskursseista. Toisin sanoen strategia X saattaa tukeutua diskurssiin A, jolloin saatan analyysitekstissä puhua strategiasta ja diskurssista synonyyminkaltaisesti.

Nämä ruoka-aineet rasittavat kehoamme mahdollisimman vähän ja tarjoavat elimistöllemme mahdollisimman paljon ravinteita, mahdollisimman tiiviissä muodossa. Kaikki superfoodit sisältävät suuren määrän vitamiineja, mineraaleja ja bioaktiivisia ainesosia. (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

Viittaamalla muun muassa elimistöön ja vitamiineihin sitaatissa tukeudutaan ravintotieteelliseen diskurssiin, mutta mukaan höystetään optimoinnin eetosta, jossa luvataan superfoodien negatiivisten vaikutusten elimistöllemme olevan mahdollisimman pienet ja positiivisten vastaavasti mahdollisimman suuret. Opaskirjamaisen rationaalisten tekstien pyrkimyksenä onkin luultavasti karsia niiden ihmisten epäilyjä, jotka saattaisivat mieltää superfoodit niin sanotusti ”hörhöilyksi”. Tieteellisen asiantuntevaa äänensävyä muistuttavalla neutraaliudella voidaan ajatella pyrittävän luomaan uskottavuutta ja luotettavuutta, ikään kuin luonnollistamalla sanottu itsestäänselvyydeksi (Sakaranaho 2001a, 14-16). Tieteelliseen äänensävyyn kirjoitetut postaukset entsyymeistä ja aminohapoista eroavat selkeästi muuten niin arkipäiväisistä kotiaskareiden ja kauppaliistojen kuvailuista. Toisinaan kyseiset, tieteellisen rationaaliseen diskurssiin identifikaatiostrategiassaan tukeutuvat kirjoittajat puhuvat suoraan ”tutkimuksista”, ”todistetuista eduista” ja ”lääkkeistä” saaden tällä tavoin lisää arvovaltaista pontta tekstilleen:

Tuorepuristetut hedelmä- ja kasvismehut antavat keholle elintärkeitä vitamiineja, mineraaleja, aminohappoja, hiilihydraatteja, antioksidanteja ja entsyymejä. Kehomme tarvitsee näitä aineita pitääksemme meidät terveinä ja elinvoimaisina. Hedelmien ja vihannesten tuorepuristettujen mehujen edut ovat tutkittuja ja kiistattomasti todistettuja. Nämä luonnon omat ”lääkkeet” eivät sisällä mitään synteettistä, keinotekoista tai lisättyä ja ovat näin ollen luonnollinen tapa ravita ja parantaa kehoa. (Courage to be happy -blogi, 11.3.2013.)

Tieteellisyyttä ei toisaalta käytetä vain identifikaatiotarkoituksiin. Kirjoittaja jatkaa samaan rationaaliseen diskurssiin viittaamalla, kun hän retorisesti haluaa erottautua jostakin. Synteettiset ruoka-aineet kuulostavat entistä huonommilta ja epäterveellisemmiltä, kun niihin viitataan tutkimustuloksina. Koko sitaatin sanoman kiteyttää viimeinen virke, joka tieteellisen diskurssin valossa esiintyy ikään kuin kiistattomana totuutena:

[S]uurin osa meistä todella kärsii aliravitsemuksesta koska nykyinen ruokamme on yksinkertaisesti ravintoköyhää. Tämän puolesta puhuu useat tutkimukset, joissa ruuan ravintoarvoa on mitattu kymmenien vuosien ajan. (...) Ruoan ravintoköyhyys johtuu pitkälle elintarvikkeiden jalostuksesta, sillä teollisesti tuotetuissa elintarvikkeissa ei ole oikeastaan enää mitään ravintoaineita jäljellä. Suurin osa sairauksista johtuu siis ravintoköyhästä ruokailustamme. (Courage to be Happy -blogi, 11.3.2013.)

Viittaamalla sairauksien johtuvan ravintoköyhästä ruoasta, kirjoittaja erottautuu selkeästi jalostetusta, teollisesti tuotetusta ruoasta, mutta implisiittisesti hän puhuu koko ajan ravintomineraaleiltaan rikkaan ruoan, eli superfoodien puolesta. Väitteen edustama ajattelumalli nostaa ravinnon niin terveyden saavuttamisen kuin sairaudesta parantumisen kannalta merkittävään valoon. Ajattelumalli nojaa niin kutsuttuun nutritionismiin, jossa ruoka nähdään vain ravintoarvojensa kautta (Scrinis 2013, 2). Nutritionismin voidaan sanoa olevan osa Nikolas Rosen esille nostamaa molekularisaatiota (Rose 2007, 5, 11-12), jossa kehoa ja terveyttä lähestytään molekulaaritason komponenttien kuten esimerkiksi vitamiinien, mineraalien ja hiilihydraattien näkökulmasta.

Superfoodien liittäminen osaksi vuosituhansia vanhaa kulttuurihistoriaa voidaan myös nähdä osana tieteellistä strategiaa. Lähes jokaisessa superfoodien niin sanotussa ensiesittelyssä, joissa tuotteita tehdään lukijoille tutuiksi, pyritään mahdollisista pinnallisuuteen ja ohimenevyyteen yhdistetyistä mielikuvista erottautumaan vakuuttamalla, ettei kyseessä ole pelkkä nykytrendi, vaan kyse on ruoka-aineista, joilla on vahva kulttuurihistoriallinen menneisyys:

Mielenkiintoisinta on, että ne liitetään nykypäivänä trendikkyyteen. Totuus kuitenkin on, että näitä niin kutsuttuja Superruokia on käytetty kautta aikojen. (Terveysblogi, 11.2.2013.)

Trendistatuksesta erottautuminen ja muinaiskulttuureihin samastuminen tosin voidaan todeta ontuvan siltä osin, ettei esimerkiksi Maya-kulttuurin ihmisillä ollut mahdollisuutta käyttää koko planeettamme ”superruoka-arsenaalia” hyväkseen. Nykypäivän superruokainnostus pohjaa juuri tähän eksoottisten ruoka-aineiden rikkauteen, jossa kiinalainen goji-marja tai Keski-Amerikan chia-siemen on pirtelössämme muutamalla helpolla hiirenklikkauksella. Toisaalta superfoodien asettaminen osaksi monituhatuotista lääkintäkulttuuria auttaa uusia lukijoita hahmottamaan millaisista terveysvaikutuksista superfoodeissa on aikoinaan ollut ja on yhä kyse:

Eri korkeakulttuureiden ja mantereiden hienoimmilla ruoka-aineilla on yleensä ollut tärkeä rooli vanhojen lääkinnällisten järjestelmien osana (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

Toinen tapa, jolla superfoodeiksi määriteltyjen ruoka-aineiden historiallinen merkitys saatetaan blogiteksteissä nykypäivän ihmiselle ymmärrettävään muotoon, on kertoa, kuinka niillä eri kulttuureissa on aikanaan ollut jumalainen asema, tai että niitä on saatettu käyttää rahana näissä kulttuureissa. Superfoodien rinnastaminen rahaan on mielenkiintoista oman tutkimusmetodini näkökulmasta. Kenneth Burken retoriikan teoriassa Burke selittää jumalatermin juurikin jumala- ja raha -symbolien avulla (Sakaranaho 2001a, 15-16).

Kirjoituksissa tulee vastaan myös vakuuttamisen tapoja, joissa tieteellinen diskurssi sekoittuu omakohtaisuuteen. Tekstien vakuuttavuus perustuu tällöin siihen, että kirjoittaja viittaa omaan kokemukseen ja voi siten uskottavasti vertailla eri tuotekokemuksia keskenään. Tätä voidaan kutsua nykyään useistakin yhteiskunnallisista ilmiöistä tuttuun kokemusasiantuntijuuteen nojautumiseksi:

[V]alitsisin toisen Spirulinasta ja Chlorellasta. Chlorellassa on jonkin verran Spirulinaa vähemmän proteiineja painoonsa nähden mutta toisaalta siinä on lysiiniä enemmän (lysiini on välttämätön aminohappo), mutta tällä en lähtisi kikkailemaan. Kokonaisproteiinimäärä ratkaiskoot – ainakin omalla kohdallani. (Terveysblogi, 14.2.2013.)

Blogiteksteissä esille nousseista kolmesta tavasta luoda superfoodeista tuttuja, arkiseen diskurssiin viittaaminen on blogiteksteissä yleisintä. Tämän strategian puitteissa superfoodeista, jotka ulkonäöltään eivät välttämättä täytä ”tavallisen ruoan” kriteereitä, vaan muistuttavat pulvereiksi jauhettuina pikemminkin jonkinlaista avaruusmuonaa, on pyritty luomaan mahdollisimman ruokamainen kuva. Ruoka on eittämättä meille kaikille yksi arjen mielikuvien keskeisimmistä asioista ja liittämällä superfoodit tavalliseksi ruoaksi puhumalla niistä kuin mistä tahansa ruoka-aineesta, pyritään ne tällä tavoin ankkuroimaan osaksi ihmisten arkea. Smoothieen, eli pirtelöön sekoittamalla superfoodit ikään kuin sulautuvat osaksi jotain tuttua. Hieman epäilyttävästi nimetyt, lääkemäisen näköiset jauheet ja yksittäin kokeiltuina oudoilta maistuvat superfoodit muuntuvat yhdessä muun muassa kaali-porkkanajuoman, hunajan ja omenan kanssa osaksi helposti nautittavaa pirtelöjuomaa.

Blogeissa julkaistut smoothie-reseptit toimivat lisäksi mainioina superfoodien ostoslistoina, sillä usein reseptit koostuvat lähes yksinomaan superfoodeista, joihin lisätään marjoja tai hedelmiä. Eräs kirjoittaja painottaa toisaalta myös sitä, ettei pirtelöbuumin sokaisemana kannata kuitenkaan luottaa mihin tahansa tarjolla olevaan smoothieen. Esimerkiksi pikaruokaravintoloiden ”jugurtti-marja versiot” olivat hänen mukaansa ”smoothien irvikuvia”. Eli riippuen ainesosista, pirtelöstäkin saa vääränlaisen, jolloin se ei enää edusta terveellisyttä. Smoothiet ovat kaikesta päätelleen kuitenkin saaneet lempilapsen aseman superfood-aiheisissa blogeissa, sillä niiden ominaisuudet ja valmistus tukevat juuri niitä asioita, joihin ”foodismissa” muutenkin identifioidutaan, eli terveellisyyteen, helppouteen ja tehokkuuteen:

Smoothieiden top 3 hyödyt:

Paljon ravintoarvoa helposti imeytyvässä muodossa

Helppo nautittavuus myös reissussa (ei tarvitse haarukoita tai lautasia)

Helppo ja nopea valmistaa (Courage To Be Happy -blogi, 21.9.2013.)

Samalla kun superfoodeja tehdään lukijoille tutuiksi arkisin ja omakohtaisin esimerkein, tullaan esitelleeksi superfoodeihin liitettyä elämäntapaa, jossa pirtelöiden suosiminen näyttäisi olevan tärkeässä roolissa. Tavoiteltu elämäntapa vaatii kuitenkin oikeanlaisen keittiövarustuksen, johon aidon ”foodistin” tulee satsata. Hankkimalla laadukkaan ja luotettavan tehosekoittimen, hoituu pirtelönvalmistus kirjoittajan mukaan vallankumouksellisen näppärästi:

Uusi aikakausi on alkanut keittiössämme, keskuuteemme saapui eilen kauan ja har-  
taasti odotettu Vitamix. Voi tätä blendaamisen riemua! Ei tee mieli juuri keittiöstä  
poistua, sen verran smoothisti tämä - paljon ja syystä - hypetetty smootheri jyllää!  
(Kiitos hyvää -blogi, 8.5.2012.)

Arkisen diskurssin painottamista aineistossani voidaan kutsua superfoodien luonnollistamiseksi, joka on eräs vahva retorinen keino luoda kuvaa jostain normaalina; kyseenalaistamattomana (Sakaranaho 2001a, 14-16). Arkisen kerronnan tason myötä terveellisyyttä on ylipäänsä luonnollista lähestyä juuri ruoan ja syömisen kautta. Terveellisyydestä ja sen tavoittelusta rakennetaan tällä tavoin helppo ja jokaisen ulottuvilla oleva asia. Arjen diskurssi on siis eräänlainen retorinen keino luonnollistaa superfoodit, tuoda ne lähemmäksi lukijaa. Kun terveellisyys kerran on kehystetty osaksi syömistä, voidaan aihetta vielä kuorruttaa puhumalla terveydestä arjen nautintona. Terveellisyys on siis arkista, mutta se voi myös olla ihanaa. Kuten eräs bloggari kiteyttää, ”[s]yöminen on yksi parhaista asioista tässä elämässä, aivan oikeasti”. Yhdistämällä superfoodit ja muut terveystuotteet lapsiin, saadaan superfoodeihin kytkeytyvä elämäntapa kuulostamaan entistä luonnollisemmalta, kuin minkä tahansa perheen elämältä. Lukijan kommentti kertoo kuinka ”[l]apset pyytävät joka aamu kalaöljynsä ja Boriksensa sekä iltaisin Xylicol-ternimaitopuristeensa”.

Superfood-ruokavalion selkeä ankkuroiminen omaan arkiseen keittiöön voi toki myös olla haaste ja rasite siinä vaiheessa, kun keittiössä ei syystä tai toisesta pystytä viettämään aikaa. Esimerkiksi ulkomaanmatkat saattavat huolestuttaa superfood-ruokia tietyin omin rutiinein valmistavaa kotikokkia ja erään blogin kommenttiosiossa käydäänkin tästä keskustelua, jossa kokeneemmat ”foodistit” neuvovat vasta-alkajia kantamaan tiettyjä superfoodeja mukanaan, sillä kuivan ja pulverimaisen koostumuksen myötä niitä on helppo kuljettaa sekä sekoittaa erilaisiin juomiin. Superfoodien mukana kantaminen antaa ymmärtää lukijalle, että kyseessä on välttämätön tapa, jolla voidaan ajatella pyrittävän osoittamaan vahvaa sitoutumista superfood-ruokavalioon. Tämän lisäksi aamiaisrutiinikuvaus, jossa kirjoittaja reflektiiviseen ja itseironiseen sävyyn myöntää elämäntapaan kuuluvan tiettyä ”hifistelyä”, jonka kaikesta huolimatta kuitenkin on terveyden takia valmis näkemään, tuottaa vahvoja esikuvia terveellisyyteen lujasti sitoutuneesta ihmisestä. Reflektiivisyyteen ja itseironiaan tukeutuminen luovat kuvan rehellisyydestä. Samalla kyseinen



kuvaus smoothie-askareista näyttäytyy henkilön tekemänä valintana, joka kenen tahansa on mahdollista tehdä. Esimerkit superfoodeja mukanaan kantavasta sekä aamuisin ”hifistelevästä” henkilöstä luovat elämäntapamalleja, joihin lukijoita ikään kuin kutsutaan samastumaan.

Rehellinen, superfoodeihin liittyvän epävarmuuden ja epäilyksen esilletuominen edelleen lisää vakuuttavuutta ja luottamusta kirjoittajaan. Vaikka arjen kuvauksiin liittyisi niin sanottua ”hifistelyä” pyritään lukijoille luomaan kuvaa itsestä tavallisena ja vertaisena, jolla myös on omat epävarmuuden hetkensä. Tämä herättää lukijoissa myötäelämistä ja saa heidät sitoutumaan bloggarin elämäntarinaa myös tunnetasolla. (Noppari & Hautakangas 2012, 61-62) Samastumispintoja superfoodeihin ja niiden kuluttamiseen luodaan kertomalla epäluuloista, joita ihmiset – ja kenties blogin lukijat itsekin – kokevat, mutta jotka kirjoittaja lupaa postauksessaan pala palalta kumota:

Viimeisen muutaman vuoden aikana Superfoodit ovat yksiä suurimpia kysymysmerkkejä omille asiakkailleni. Saan usein hämmentyneitä kysymyksiä siitä, että ’pitäisikö noita Superfoodeja alkaa syömään, jotta saisin paremmin tuloksia’(...)Tässä kolmiosaisessa Superruoka-tarkastelussa purraan pari Superpähkinää läpi. (Terveysblogi, 11.2.2013.)

Jako rationaaliseen-, arjen- ja arvojen strategioihin on arbitraarinen ja toisinaan nämä eri diskurssit risteävät blogiaineistossa saman lauseen sisällä. Esimerkiksi rationaalisuuteen tukeutuvat kirjoitukset saattavat myös sisältää arvosisältöjä. Superfoodeista pähkinänkuoressa opettajamaisesti kertova kirjoittaja luettelee superfoodeihin liitettyjä ominaisuuksia, jotka hyvinkin saattavat vaikuttaa nykykuluttajan arvovalintoihin. Superfoodien ”alkuperäisyyden”, ”kokonaisuuden” ja ”käsittelemättömyyden” merkitystä nimenomaan bloggarille ja muille ”foodisteille” tärkeinä arvoina, vahvistaa kirjoittajan lisäys, jossa hän tähdentää kyseisten ominaisuuksien olevan tärkeitä myös elämän muilla osa-alueilla ja edistävän ”parhaita vaikutuksia”. Edellä mainitut ominaisuudet liitetään keskusteluun ”oikeasta ruoasta”, johon superfoodit pyritään vahvasti identifioimaan. ”Oikean ruoan” määreet kiteytyvät myös aiemmin tässä luvussa esitetyssä sitaatissa, jossa puhuttiin ”luonnon omista lääkkeistä, jotka eivät sisällä mitään synteettistä, keinotekoista tai lisättyä”. Ruoka-aineen autenttisuus ja puhtaus ovat ominaisuuksia, jotka tekevät ruoasta oikeata, toisin sanoen laadukasta:

Kun puhun ruuan laadusta ja alkuperäisyydestä, puhun niistä puhtaista ja ravintorikkaista perusraaka-aineista, jotka sinun iso-iso-äitisikin tunnistaisi ruuaksi. (...) Tässä jokaiselle helppo tunnistamiskeino: jos se tarvitsee etiketin, se ei ole ruokaa. Ei porkkanassakaan lue ’porkkana’ (Courage to be happy -blogi, 14.10.2012.)

Superfoodien ja muiden puhtaiden ja alkuperäisiksi nimettyjen raaka-aineiden<sup>20</sup> yhteiseksi nimittäjäksi nousee blogiaineiston perusteella ”laatu”. Laatu määreenä ei ole yksiselitteinen, vaan sen voidaan sanoa olevan arvoperustainen. Tulen käsittelemään laadun määrittelyä ja sen suhdetta ”foodistien” ihmiskuvaan kattavammin luvuissa 4.2. ja 4.3. Laadulla voidaan kuitenkin sanoa olevan tiettyjä konkreettisia ominaisuuksia ja ne ilmaistaan aineistossa ruokaesimerkkien avulla, kuten sitaatissa alla:

### **Mistä tunnistan laadukkaan superfoodin?**

Yksinkertainen vastaus on: samalla lailla kuin minkä tahansa muunkin ruuan. Väri, maku, tuoksu, koostumus ja ruoka-aineen vaikutus kehossa indikoivat kaikki superfoodin laatua. (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013. [fontin lihavointi blogikirjoittajan tekemä.]

Aineiston perusteella on lisäksi mahdollista määrittää, mitä bloggarit muun muassa pitävät laadukkaan ruoka-aineen vastakohtana, eli mistä he erittäin terävästi pyrkivät erottautumaan: ”myrkyt”, ”kemikaalit”, ”einesruoka”, ”e-koodit”, ”tehoviljely”, ”jalostus” ”raffinointi”, ”valkaisu”, ”raaka-aineen huono maku”, ”olematon väri” sekä ”limainen koostumus”.

Blogiaineistossa superfoodeja tehdään lukijoille tutuiksi muun muassa ankkuroimalla ne osaksi positiivisiksi käsitettyjä arvoja. Edellä on sitaatein kuvattu, miten arvot liitetään superfoodien ominaisuuksiin. Tämän lisäksi arvostrategiaa käytetään superfood-tuotteiden kuluttamista ja syömistä kuvaavien kirjoitusten yhteydessä. Kuluttamiseen ja syömiseen liitetyt tunteet ja asenteet nousevat näissä esimerkeissä valokeilaan. Ensinnäkin superfoodien käyttö pyritään kehystämään helpoksi ja nautinnolliseksi. Heti syöntivalmiit, naposteluun soveltuvat superfoodit kuvataan nykyhedonistin terveysruokana:

Superfoodien käyttömukavuus ja helppous on monelle suurin syy niiden suosimiseen. Kuivatut arjat, pähkinät tai vaikkapa kaakaopavut on helppo syödä sellaisenaan, ilman erillistä ruoan valmistamista tai varsinaista reseptiä. (...) Välipalojen ja napostelutottumusten korvaaminen huikean ravinnerikkailla ja herkullisilla vastineilla muuttaa monesti pahimmat tavat parhaiksi tavoiksi. (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

---

<sup>20</sup>Tutkimissani blogeissa puhutaan ”foodismista” ja ”foodisteista”, jotka viittaavat luonnollisesti superfoodeihin. ”Foodisteiksi” itsensä nimeävä löyhästi rakentuva yhteisö arvostaa blogitekstien perusteella ”puhtaita”, ”alkuperäisiä” ja ”laadukkaita” raaka-aineita. Superfoodit nousevat ravinnetiheytensä ansiosta tällä mitta-asteikolla ylimmille sijoille, koska superfoodit ovat sekä luomua että ravinnetiheitä, eli kirjoittajien mukaan siten laadukkaimpia kaikista. Toisaalta tälle laadukkaiden raaka-aineiden listalle pääsee postausten perusteella mm. luuydin, erilaiset hapatteet, raffinoimaton suola sekä luonnosta noudettu lähdevesi.

Oleennaista näyttäisi olevan ajatus korvaamisesta. Toisin sanoen kiireistä elämää elävän yksilön ei superfoodien takia tarvitse muuttaa tottumuksiaan millään tavoin. Näin ollen epäterveiksi mielletyt tavat, kuten napostelu, muuttuukin superfoodien myötä hyväksyttäväksi, jopa tavoiteltavaksi. Kun korvaamisesta puhutaan tähän sävyyn, valjastetaan se osaksi helppouden ja hedonismin arvoja, joihin superfoodit pyritään samastamaan. Tavoitteena on luoda kuva, jossa superfoodit eivät ole keneltäkään pois, vaan päinvastoin tuovat elämään helposti omaksuttua lisäarvoa – terveyden muodossa. Ajatus huonon korvaamisesta hyvällä on taustalla myös lisäämiseen liittyvässä puhunnassa. Kirjoitukset ”hyvän lisäämisestä” omaan ruokavalioon toistuvat monen eri bloggarin kirjoituksissa. Ne nojaavat yksioikoiseen hyvä-paha -logiikkaan, jonka mukaan ”[j]okainen Mulperi, minkä syöt, on yksi valkosokerikarkki vähemmän. Ja jokainen avocado-dulse-herkkuvälipala on yksi einespitsa vähemmän”.

Helppouden lisäksi ”foodeihin” pyritään usein liittämään kiinnostavuus ja hauskanpito. Tähän diskurssiin sisältyy myös viittaukset superfoodien vaikutuksesta seksuaalisuuteen. Joitain yksittäisiä tuotteita, kuten raakasuklaata tai maca-jauhetta neuvotaan käyttämään niin sanottuina ”afrodisiakkeina” tai vihjataan esimerkiksi kookosöljyn käyttömahdollisuuksista myös makuuhuoneen puolella:

Kookos öljy!! Ihan ehdoton niin makuuhuoneeseen, kylppäriin kuin keittiöönkin.  
-Viidakkomies-blogi, 31.3.2012.

Kolme parasta ruokaa parisuhteen hoitamiseen?

(...) 2) Raaka kaakao (...) (suklaa) sekä sisäisesti että ulkoisesti: hierottuna, syötynä, imeskeltynä, sulatettuna, nuoltuna. (”Superfood-guru” Jaakko Halmetoja Viidakkomies-blogin haastattelussa 3.1.2011.)

Liittämällä superfoodit hauskanpitoon, erottaudutaan perinteisistä dieeteistä, joissa syömiseen liittyvät elämäntapamuutokset usein liitetään pakkoon ja kurinalaisuuteen. Pikemminkin superfoodit paketoidaan osaksi mielenkiintoista tutkimusmatkaa, jonka varrelta aina löytyy uutta opittavaa:

Hyvä myös pitää mielessä valikoiman kattavuus, eli huomioida mitä kaikkia eri ”kuntia” sitä löytyykään. Ei pelkästään lehdet, vaan myös juuret, jopa kukat! Sienet, käävät, idut, oraat... makeanveden superlevät, mineraalirikkaan merilevät. Siemenet, pähkinät, sisäelimet. Bakteerit, hapatteet, kaikki ”pilaantunut” super-tehoruoka kuten pastöroimaton hapankaali. Koskaan ei tule vastaan sitä tilannetta, että ”olen testannut ihan kaikkea ja mikään ei auttanut...” Voin LUVATA, että vähintään

parisataaTUHATTA juttua, kikkaa ja keinoa on vielä testaamatta, todennäköisesti enemmänkin. (Viidakkomies-blogin kommentti (ylläpitäjä<sup>21</sup>), 22.7.2012.)

Superfoodeihin ja niiden ympärille rakennettuun elämäntapaan ei kuvausten mukaan voi kyllästyä. Ne sopivat siis seikkailunhaluiselle modernille hedonistille.

Blogiaineistossa superfoodit liitetään lisäksi yhteiskunnassa laajemmin huomiota saaneisiin arvokeskusteluihin. Superfoodien alkuperästä ja saavutettavuudesta keskusteltaessa törmää jännitteisiin, jotka kumpuavat tuotteiden keskinäisestä vertailusta. Julkisuudessa yleisesti käydyt keskustelut ekologisuudesta ja epäekologisuudesta saattavat pistää lukijan miettimään, ovatko kaukaa rahdatut eksoottiset superfoodit turhia tai epäekologisia jos lähimetsistäkin löytyy ravinnerikkaita marjoja. Blogikirjoituksissa pyritään tietoisina kyseisten kyseenalaistusten mahdollisuudesta rauhoittamaan lukijaa alleviivaamalla vastakkainasettelun turhuutta. Sen sijaan kirjoittajat painottavat näiden eri mantereilta tulevien ruoka-aineiden yhdistämistä, sillä se takaa kokonaisvaltaisimman ja terveellisimmän vaihtoehdon, johon lukijaa näin ollen pyritään samastamaan. Samoin kuin Johanna Mäkelä ja Virpi Väänänen (2007) elävän ravinnon syöjien perusteluita tutkiessaan totesivat, terveellisyys nousee omassa aineistossani ekologisuuutta tärkeämpään asemaan ruokavalintoja tehdessä:

Usein eksoottisista superfoodeista puhuttaessa herää kysymys: ”eikö lähimetsämme mustikka enää riitä?” (...) Allekirjoittanut haluaakin rohkaista jokaista ottamaan selvää takapihamme yrteistä ja kotimaamme ravinnerikkaimmista ruoka-aineista, koska kun tietoa, taitoa ja kiinnostusta löytyy tarpeeksi, on merta edemmäs turha lähteä kalaan (...) Kyse ei ole siitä onko goji-marja parempi kuin mustikka tai tyrnimarja. Kyse on siitä, että goji-marja, mustikka ja tyrnimarja ovat kolmestaan varmasti parempi yhdistelmä terveydellemme kuin vain mustikka tai vain goji-marja. Mitä laajempi valikoima meillä on ruokavaliossamme makuja, värejä ja ravinteita – sen parempi. (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

Syytöksiin superfoodien epäekologisuudesta, kirjoittaja vastaa muistuttamalla, että superfoodien terveys on esimerkiksi banaaneihin tai muihin tuontituotteisiin verrattuna paljon ”tiivimmässä” muodossa, jolloin niiden rahtaaminen myös on järkevämpää. Jos ulkomailta joka tapauksessa on jotain tänne pohjolaan tuotava, ovat superfoodit kirjoittajan logiikan mukaan järkevin ja ekologisin vaihtoehto.

---

<sup>21</sup> Merkintä viittaa blogin ylläpitäjän kirjoittamaan kommenttiin.

Edellä mainitun jännitteen superfoodien saatavuuteen liittyen voidaan ekologisuuskeskustelun lisäksi laajentaa yleisemminkin luontosuhdetta koskevaksi. Aitous ja luonnollisuuden ollessa superfood-keskusteluissa korkeassa arvossa, on metsästä löytyvien terveystuotteiden ruoka-aineiden tai juomienkin asema ymmärrettävästi vahva. Kiinnostavaa tosin on, kuten edellisestä sitaatista saattoi lukea, että verrattaessa kaukomailta rahdattavia superfoodeja kotimaasta viltin löytyviin vastaaviin, asetetaan ne samalle viivalle monipuolisuuteen sekä kokonaisvaltaisuuteen vedoten. Toisaalta, silloin kun näkökulma vaihtuu yksinomaan kotimaan luonnosta löytyviin raaka-aineisiin, ylistetään niitä kaikkein parhaimmiksi:

Pakko on tässä yhteydessä todeta, että ne kaikista parhaimmat ruoat ja juomat ovat ilmaisia. Suomessa on lukuisia loistavia lähteitä, joista kuka vaan voi käydä hakemassa huippulaadukasta lähdevettä. Aika huikeaa! Samaan kategoriaan voi nostaa metsänantimet, joiden arvoa on vaikea edes käsittää. Mustikka, nokkonen, koivunlehti, pakuri, puolukka, maitohorsma, männyn siitepöly... Käyttäkää ihmiset tätä maailman parasta ruokakauppaa! Sieltä löydätte ne laadukkaimmat ruoat. (Raikasweb-blogi, luettu 27.9.2013.)

Ilmaisuuteen ja lähiluontoon identifioitumisen oletetaan olevan niin vakuuttavaa, että ulkomaisia superfoodeja pitää tässä kontekstissa ikään kuin puolustella ja se tehdään kokonaisvaltaisuuteen tukeutumalla. Tällä tavoin myös ulkomaiset superfoodit saadaan mahdutettua osaksi suomalaisten ”superfoodien kaanonin”, vaikka Suomen metsistä jo löytyisi liuta huippu-terveellisiä ruoka-aineita ihan ilmaiseksi. Toisaalta, ulkomaisten superfoodien asemaa kaanonissa tuskin voisi todellisuudessa horjuttaa edes kotimainen mustikka, sillä ”superfood” tarkoittaa loppujen lopuksi brändiä; tuotteistettua kokonaisuutta, johon kuuluu varsinaisen raaka-aineen lisäksi muutakin, kuten valmistus- ja pakkausteknologioiden laadukas hyödyntäminen:

Vaikka Camu camu on jauheena, sen C-vitamiinipitoisuus on saatu säilymään korkeana kylmäkuivausmenetelmän ansiosta. (Terveysblogi, 11.2.2013.)

Laadukkaista valmisteista on yleensä tarjolla rutkasti informaatiota ja ne on pakattu järjestään erittäin laatu- ja tietoisin menetelmin (tumma lasi, tyhjiöpakkaus, valolta suojaavat pussit jne.). (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

Edellä olevat sitaatit tuovat esiin superfoodeihin vahvasti kytkeytyvän kulutuskulttuurin ja siihen kuuluvan tuotteistumisen. Toki metsän antimilla voi täydentää superfood-varastojaan, mutta vasta tuotteistus tekee raaka-aineesta brändin – Superfoodin. Tuotteistusproseduurin kautta raaka-aineesta saadaan ikään kuin kaikki tehot hyödynnettyä, mikä luo laatueroja raaka-aineiden välille etenkin terveellisten ainesosien säilymisen kannalta. Kyse on rosemaisessa mielessä optimoinnista: raaka-

aineen tuotekehittelystä, jonka myötä tuotteen optimoiduista hyödyistä kuluttaja pääsee oman kehonsa kautta nauttimaan. Superfoodeihin liittyvän elämäntavan ”oikeanlainen” toteutus vaatii tuotteiden tuntemista, mutta lisäksi myös tuotteistusprosessin ymmärtämistä. Kirjoittaja antaa implisiittisesti olettaa, että on olemassa laadukkaita ja epälaadukkaita superfoodeja – sellaisia, joihin identifioitua ja toisia, joista erottautua – mutta ne tulee tuntea. Pakkaustavat vaihtelevat ja osa säilyttää ruoka-aineen ominaisuudet, eli suojelevat raaka-aineen autenttisuutta tehokkaammin:

Pelkkä nimi ei tee kasvista superfoodia. Ravinnerikas maaperä, kasvuympäristö, oikeanlainen käsittely, poimiminen, säilöminen, pakkaaminen ja kuljettaminen tekee. (Superfoodien ABC, luettu 30.9.2013.)

Superfood-kirjoituksissa on olennaisesti kyse tuotteesta nimeltä ”Superfood”. Tuotteistusprosessien ja tuotteiden ominaisuuksien tunteminen näyttäytyy aineistoni valossa tärkeältä. Toisaalta kirjoituksissa saatetaan myös ikään kuin valita helppo oikotie ja lätkäistä ”superfood”-etuliite tuotteen kuin tuotteen kylkeen retorisesti vahvistamaan terveellisyyttä. Samalla kirjoittajan elämä, josta hän terveysaiheisessa blogissa kirjoittaa, näyttäytyy astetta terveellisempänä. Superfood-etuliite toimii toisin sanoen ikään kuin leimana, joka nostaa kirjoittajan profiilia. Vaikkei tuote olisikaan virallisesti superfood, vaan ainoastaan niin sanottu ”superfood” se halutaan mainita, toisin sanoen siihen halutaan hanakasti identifioitua:

[N]aked:n proteiini smoothie, jossa oli muistaakseni 38g protskua, ei lisättyä sokeria ja paljon hedelmiä eli c-vitamiinia. Tämä tuote on todellakin ns. superfood. (Quinoa! -blogi, 6.3.2009.)

Kirjoitusten vahva sitoutuminen superfoodeihin tuotteistettuina ja kaupasta saatavina ruoka-aineina ylipäänsä vahvistaa kuvaa kulutuksesta legitiiminä toimintana (Sassatelli 2007, 133). Ihmisyys ja terveellisyys rakentuu siis vahvasti kuluttamisen kautta ja samalla luodaan erontekoja: ostamalla näitä tuotteita elät terveellisesti. Ostamatta jättämällä elät epäterveellisesti.

Tässä luvussa olen käsitellyt superfood-tuotteiden tutuksi tekemisen retorisia keinoja blogiaineistossani. Olen hahmottanut kolme päästrategiaa, jotka ovat rationaalisuuteen, arkipäiväisyyteen sekä arvoihin identifioituminen. Ensimmäinen retorinen keino superfoodeista kirjoitettaessa on keskittyä niiden ominaisuuksiin, käyttötapoihin ja terveysvaikutuksiin. Kirjoittajat myös nostavat esiin superfoodien kulttuurihistoriallisen taustan monimerkityksellisinä ja arvokkaina rohtoina. Toinen retorinen keino on luoda eksoottisen kuuloisista superfoodeista helposti lähestyttäviä liittämällä ne omakohtaisiin arjen kuvauksiin. Kolmas keino on sulauttaa superfoodit

osaksi arvoja, joihin teksteissä rakennettujen kontekstien ja valittujen näkökulmien kautta olisi helppoa identifioitua.

## 4.2 Sairaasta terveeksi

Tässä luvussa käsittelen superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa esiintyviä terveydellisen muutoksen kuvauksia ja kysyn mitä muutoksilla tekstien perusteella tarkoitetaan ja millä tavoin niistä kerrotaan. Mitä asioita muutosta edeltäneeseen aikaan liitetään ja mikä muuttui? Blogikirjoitusten muutospuhe koskee yhtäältä yksilötasoa, jolloin huomio keskittyy omakohtaisiin elämäntapamuutoksiin. Toisaalta muutoksesta puhutaan yhteiskunnan kontekstissa, jolloin aiheet käsittelevät terveystieteiden tai ruokateollisuuden roolia terveyden kannalta. Tarkastelen muutospuhetta retoriikan näkökulmasta, eli kiinnitän huomiota niihin keinoihin, joilla muutoksesta puhuminen liittyy lukijan vakuuttamiseen ja millaisia ihanteita muutospuheella luodaan.

Tutkimusaineistossani yksi toistuva ja yleensä suurin piirtein samaa rakenteellista kaavaa noudattava tarinatyyppejä liittyy bloggarin omakohtaiseen elämänmuutuskertomukseen. Eri asteisia parantumisia käsittelevissä kertomuksissa kirjoittajat avautuvat elämästään varsin avoimesti. Blogipostausten omakohtaiset kertomukset voidaan nähdä mediatutkija Johanna Sumiala-Seppäsen tavoin medioituneina tunnustamisina, joilla hän tarkoittaa mediassa ja median kautta tapahtuvaa tunnustamista, jossa ihmisten yksityisyys ja etenkin tunteet päästetään julkisuuteen kaikkien yhteiseksi omaisuudeksi. (Sumiala-Seppänen 2007, 163-164.) Tunteisiin vetoamisen lisäksi kertomuksissa tukeudutaan vahvaan ennen-jälkeen -dikotomiaan, jossa entinen elämä kuvataan sairaan ja huonon perikuvana, kun taas muutoksen jälkeistä elämää ilmentää terveys ja onni.

Olen joskus ollut kaikkea muuta kuin terve. Jatkuvat flunssat, allergiat ja vaikeat iho-ongelmat olivat aikoinaan arkipäivää. Jo melko mitättömiltä tuntuvien ruokavaliomuutosten myötä parain monesta vaivasta. Nyt viime vuosina olen itsensä kuuntelemisen, laatu- ja oikeiden valintojen myötä päässyt kokemaan mitä se terveys oikeasti tarkoittaa. (Raikasweb-blogi, luettu 27.9.2013.)

Ms-tauti teki minusta maan ehkäpä kuuluisimman ihmeparantujan ja lopulta koko ravintoalan eräänlaisen uudistajan - mutta ensin sain viettää monta yksinäistä vuotta lähes yötä päivää terveyden ja koko yhteiskunnan saloja opiskellen. Tutkin kunnes löysin vastaukset joka ikiseen mieltäni polttaneeseen kysymykseen... Aiemmassa elämässä olin varsin epäsuosittu ja jopa koulukiusattu, herkkä ujo kaveri - mutta kuten huomaat, kaikki muuttuu ja koko persoona, sen jälkeen kun alkaakin yhdentekivien "velvollisuuksien" sijaan tehdä jotain mihin itsekkin uskoo, eli auttamaan sitä asiaa josta itsekkin tykkää eniten. (Viidakkomies-blogin esittelyteksti, luettu 11.9.2013.)

Muutoksen omakohtainen todistaminen on jotain niin järkyttävää, että siitä halutaan kertoa koko maailmalle. Ja juuri omakohtaisuus tunteineen ja dramaattisine kuvailuineen luo muutoskokemuksesta niin samastuttavan. Kerrontakaavan toistuvuus eri blogeissa niin ikään lisää muutoskuvausten retorista uskottavuutta. Kuvausten dramaturgisena käännekohtana ja retorisen identifikaation kohteena toimii joka kerta ruokavaliomuutokset. Ruoka toimii muutoksen katalysaattorina; se esitetään tervehtymisen keinona:

Pistettiin tyyppi oikein kunnolla foodeille, eli melkeinpä kaiken huonon tilalle jotain aitoa, puhdasta ja kokonaista ja monessa tapauksessa vieläpä alkuperäistäkin (eli villiä, jalostamatonta). Ja päälle myös tärkeimmät ravintolisät, eli D-vitamiini ja omega, ehkä saattoi olla joku b- tai b-12-vitamiinikin lisäksi. Pari viikkoa, niin kaveri kauhoi kaikessa rauhassa jo pähkinöitäkin naamaan - eikä tarvinnut soittaa enää palo-autoa tai mitälie ambulanssia paikalle. (Viidakkomies-blogi 21.5.2012.)

Tutkimusaineistoni tervehtymiskokemusten kuvailuissa ei rajoituta vain fyysisistä muutoksista raportoimiseen, vaikka toki niistäkin kerrotaan. Ennen ruokavaliomuutosta bloggarit muun muassa kertovat tunteneensa olonsa usein väsyneeksi tai kärsineensä allergiaoireista, mutta ruokavalion avulla näistä vaivoista päästiin. Usein kirjoittajat kuitenkin painottavat terveydentilansa kohentuneen niin fyysisesti kuin henkisesti. Kuten Viidakkomiehen aikaisemmin luvussa esitetyssä sitaatissa mainitaan, ruokavaliomuutosten myötä tapahtunut tervehtyminen ”muuttaa koko persoonaa”. Kyse ei ole pelkästä fyysisien oireiden katoamisesta, vaan kokonaisvaltaisesta parantumisesta, jossa koko elämänhorisontti laajenee. Ruokavaliomuutos saattaa kuvailujen perusteella toimia lähtölaukauksena sarjalle muita hyviä elämänmuutoksia:

Kiitos olli rakas! olet elämäni inspiraatio. ansiostasi laihtuin jo 18kg ja otin loparit inhottavasta puhelinmyyntilafkasta... (Viidakkomies-blogin lukijakommentti, luettu 11.9.2013.)

Muutuskertomukset ilmentävät voimakasta erottautumista entisen elämän vaivoista samalla kun ruokavalioon tehtyjen muutosten myötä koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin samaistutaan vahvasti. Ilosanoma terveen kehon ja terveen mielen ilmentämästä uudesta minästä, toimii ikään kuin elävänä todisteena muutoksesta, johon lukijaa pyritään identifioimaan.

Ruoan asemaa blogitekstien kuvauksissa voidaan hahmottaa Nikolas Rosen esittämän, länsimaisessa kulttuurissa vallalla olevan molekularisaation kautta (Rose 2007, 5, 11-12). Ruoka nähdään tämän ajattelutavan valossa ravinteidensa, eli muun muassa hivenaineidensa, vitamiiniensa, bioaktiivisten ainesosien summana, jonka vaikutukset kehossa mittaavat terveydentilaa:



Puutos missä tahansa ravinteissa aiheuttaa kehossa fysiologisia reaktioita; sairauksia, väsymystä, yli- tai alipainoa ja muita epätasapainotiloja. (Courage to be happy -blogi, 6.1.2013.)

Ravinteiden kemialliseen käyttäytymiseen ja niiden keskinäisiin vaikutuksiin ei kirjoituksissa kuitenkaan yleisesti ottaen uppouduta kovinkaan yksityiskohtaisesti, vaan vaikutuksista kerrotaan pikemminkin henkilön olotiloja kuvaamalla. Superfoodien ja muiden terveellisten ruoka-aineiden käyttöön siirryttyä henkilöt kertovat tuntevansa olonsa ”energisemmäksi” ja ”tasapainoisemmaksi”. Lisäksi ”[I]apsesta lähtien antibiootti-kierteessä ollut aneeminen astmaatikko” kertoo kuinka ”antibiootteihin ei ole juurikaan tarvinnut turvautua elämäntapa-ravinto-remontin ja superfoodien myötä.” Ruoan hahmottaminen molekulaaritaso kontekstissa ja ravintoaineiden tällä tavoin suoraviivaisesti vaikuttavan olotiloihin ja terveyteen, tekee kuvan elämänmuutoksesta varsin helpoksi ja yksinkertaiseksi. Tervehtymiskuvauksissa elämänmuutoksen järjestyttävyyttä näyttäisi blogitekstien mukaan piilevän juuri yksinkertaisuudessa, joka kiteytyy ”ravintoalan uudistajaksi” itsensä nimenneen, Olli Postin, kirjoituksessa, jossa hän kertoo elämänmuutoksen pääperiaatteista: ”olen opettanut rentoa, vapaata syömistä; muutoksetonta muutosta.”

Muutoksesta kirjoitettaessa tärkeässä roolissa näyttäisi siis olevan sen helppous. Retoriikan analyysin näkökulmasta puhe helppoudesta toimii käsitteellisinä linsseinä, jonka kautta elämänmuutosta huonosta hyvään tarkastellaan. Helppoudelle annettu painoarvo – erinäiset keinot, joilla helppoutta todistellaan aineistossani, suuntaa lukijan katseen muutokseen, joihin identifikaatiopyrkimykset kohdistuvat. Esimerkkinä keinoista terävöittää kyseisiä käsitteellisiä linssejä, on helppouden ympärille rakennettu, eräänlainen teoria, jota aineistossani toistetaan. Kuten muuallakin aineistossani, toisto toimii retorisenä vahvistuskeinona. Ruokavaliomuutoksen helppoutta ilmentävän ajatusmallin mukaan keho ja mieli ”automatisoivat” muutoksen, kunhan vain saavat maistaa ”oikeita” ruoka-aineita. Eräs bloggari ilmaisee asian esimerkiksi niin, että ”kun syö näin terveellisesti, ei tee edes mieli mitään teollista; lisääaine/sokeri/suolapitoista.” Hyvien ja terveellisten ruoka-aineiden lisääminen ruokavalioon tiputtaa ajattelumallin mukaan huonot ja epäterveelliset ruoka-aineet ruokavaliosta pois ikään kuin itsestään:

Perusraaka-aineiden vaihtamisen ja luomuun siirtymisen lisäksi on vielä kolmas älyttömän helppo ja automaattinen muutoskeino – lisääminen. Lähdet vaan kokeilemaan uusia, kaikki mahdolliset laatuksiteerit täyttäviä huippuraaka-aineita ja reseptejä, ja annat itsellesi luvan jäädä koukkuun niihin mistä tykkäät ja nautit eniten. (...) Kaikki huono jää pois sitä mukaa kun löydät riittävästi kaikkea entistä parempaa. (Nutrix, 2008.)

Keho toimii tämän ajattelumallin mukaan kuin säiliö, joka ”oikeat” ravinteet saaneenaan ei enää pyydä tai edes kaipaa epäterveellisiä vastineita. Ajattelumalli voidaan lisäksi viedä vielä pidemmälle, jolloin kuvaan astuu ihmisen fyysinen ja psyykkinen kokonaisvaltaisuus. Kehon tarve ravinnolle pienenee tämän ajattelun mukaan sitä mukaa, mitä terveellisemmin ihminen elää:

Lisäksi myös stressin vähentäminen vähentää kehon kulutusta ja ravinnontarvetta, ja itselläni stressi vähenee huomattavasti jo sillä, kun tunnen ettei mitään puutu, vaan kropalla ja etenkin hermostolla on kaikki mitä se tarvitsee itsensä huoltamiseen, puhdistamiseen, uusiutumiseen ja tasapainottamiseen. (Viidakkomies-blogi, luettu 11.9.2013.)

Monet kirjoittajista erottautuvat vahvasti dieeteistä. Dieetteihin kirjoituksissa liitetään ilottomuutta ja pakkoa, minkä myötä aito elämänmuutos ei ole mahdollinen. Bloggaajat muistavatkin pitää oman viestinsä pehmeänä ja jopa hauskan kujeilevana, ettei lukijalle tulisi foodismista tiukkapipoista mielikuvaa. Terveellisen elämänmuutoksen helppoutta, mukavuutta ja jopa koukuttavuutta alleviivataan. Kyse on kirjoittajan mukaan perusasioista ja hyvän lisäämisestä huonon tilalle. Lisäksi ”ikinä enää [ei tarvitse] kokea syyllisyyttä tai taistella jotain himoa vastaan”. Toisin sanoen muutos sairaasta ja epäterveellistä elämäntavasta superfoodien ja muiden huippu-terveellisiksi nimettyjen ruokien kuluttajaksi kuvataan sekä hauskaksi että psyykkisellä ja käytännön tasolla helpoksi.

Erottautuakseen yhteiskunnan ravintovalistuksen retoriikasta, joka bloggareiden mukaan edustaa pakkoa ja uhkailua, kirjoituksissa identifioidutaan hauskuuden lisäksi myös vapaaehtoisuuteen. Ketään ei haluta blogiteksteissä väkisin ylipuhua, vaan identifioidutaan positiivisen esimerkin voimaan:

Ketään ei tarvitse ”yrittää muuttaa”. Oma esimerkki tarkoittaa (...) sitä, että kaupan jonossa takanasi oleva saa oivalluksia ostoskorisi sisällön ja ihosi kunnon yhteydestä. (Jaakko Halmetoja Viidakkomies-blogin haastattelussa, 3.1.2011)

Terveellinen elämäntapamuutos tarkoittaa kuitenkin uudistunutta käsitystä laadusta. Terveelliset elintarvikkeet, kuten superfoodit tai luomu ovat hieman kalliimpia, ”koska laatutietoisemmat valmistusmenetelmät hidastavat ja tarkentavat yleensä tuotantomekanismia ja -tehokkuutta”, mutta niistä pitää olla myös valmis maksamaan. Toisaalta, kuten eräs lukija kommentoi, ”omaan hyvinvointiin sijoittamisen pitäisikin olla ensiarvoista”. Toisin sanoen muutokseen sitoutuessaan, yksilö sitoutuu terveyteen, jolloin hän sitoutuu laatuun, josta hän luonnollisesti haluaa maksaa hieman enemmän.

Muutoksen myötä tapahtuneita positiivisia vaikutuksia pyritään kaikin keinoin alleviivaamaan. Eräs aineistossa toistuva, muutoksen radikaaliutta retorisesti alleviivaava tehokeino on keskittyä todella arkisiin sisältöihin. Mitä arkisemmasta ja ikään kuin itsestään selvemmästä ruoka-aineesta tai arkisesta rutiinista henkilö on luopunut uuden ruoka-aineen tai rutiinin takia, sitä vaikuttavammilta muutoksen vaikutukset saadaan kuulostamaan. Yksi osuva esimerkki tästä on hanavesi, jota ”foodisteiksi” itseään kutsuvat välttelevät. Kraanaveden ”foodistit” korvaavat lähdevedellä, jonka he itse noutavat luonnonlähteiltä.

Ja miltä se sitten käytännössä tuntuu. Taivaalliselta. Olin itsekin vielä reilu vuosi sitten epäileväinen lähdeveden yliveraisuuden suhteen, ja join sitä jos oli tarjolla tai helposti saatavilla. Olen sittemmin oppinut, miltä tuntuu, kun vesi todella imeytyy soluihisi ja viralisoi koko kehon. Ja niin, se taika. Sitä lähdereissuissa nimittäin todella on ja se, onko se pelkkää puhdasta biokemiaa ja määäidin mineraalien pauketta solutasolla, korkeamman tietoisuuden aarioita vai puhdasta plaseboa niin pääasia, että homma toimii. Jos et itse usko, lähde ihmeessä mukaan tai kurkkaa Löydälähde.comista paikkakuntasi lähilähde sekä muut hyvät ohjeet veden nauttimiseen and enjoy the Flow. (Courage to be happy -blogi, 20.10.2012.)

Kirjoittaja kertoo, kuinka itsekin oli aluksi ollut epäileväinen lähdeveden suhteen, mutta kuvaa sitten sen ominaisuuksia ja vaikutuksia haltioitunein äänenpainoin. Oman epäilyn tunnustaminen toimii kirjoittajan keinona puhutella mahdollisesti ennakkoluuloista lukijaa ja saada hänet identifioitumaan bloggarin kokemukseen – tai edes harkitsemaan lähdevettä kokeilemisen arvoisena. Mitä tulee bloggarin suitsutukseen lähdeveden yliveraisuudesta, kirjoittaja ei arastele tuoda esille kokemukseen vaikuttavien psykologisten mielikuvien merkitystä. Lähdeveden ”taika” saattaa johtua mineraaleista tai olla plaseboa, mutta sillä ei näytä olevan merkitystä, sillä kokonaisvaltaisen kokemuksen valossa, kokemus on selvästi positiivinen. Kirjoittajan sanoma voidaan nähdä lukijalle suunnattuna kutsuna avautua kokonaisvaltaisuudelle. Siirtymä tavanomaisesta kraanaveden juojasta lähdeveden maistelijaksi, on kuin astuisi ihmemaailmaan, jossa myös tavat kokea ovat uusia.

Muutos ilmenee konkreettisesti keskusteluissa kehon puhdistamisesta. Kehon puhdistaminen voidaan nähdä muutokseen oman kehon kautta identifioitumisena, eli retorisesti varsin voimakkaana samaistamiskeinona. Puhdistavia ominaisuuksia sisältävien superfoodien nauttimisen myötä kehossa olevien ”myrkkyjen” ja epäpuhtauksien ajatellaan poistuvan. Puhtaan ja saastaisen ruoan jännite on ollut oleellinen osa maailmanuskontojen arkipäivän etiikkaa (Douglas 2003). Ruoan puhtautta on vaalittu erilaisin kielloin ja käytäntein. Myös erilaiset hengen ja ruumiin puhdistautumisrituaalit ovat olleet oleellinen osa etenkin uskonnollisen eliitin, kuten munkkien elämäntapaa. (Lehmijoki-Gardner 2009, 11, 59-64.) Superfood-aiheisen aineistoni kontekstissa puhdistautumiselle ei annettu

eksplisiittisesti hengellisiä merkityksiä. Sen sijaan bloggari kirjoittaa, kuinka hän ei raskauden ja imettämisen aikana voinut suorittaa kehon kunnollista puhdistusta, joten hän on iloinen saadessaan taas ”itsevaltijuuden oman kroppansa luonnonvaroihin”.

Edellä olen kuvannut, kuinka muutoksesta sairaasta terveeksi puhutaan yksilötasolla. Blogiaineistossa esiintyy kuitenkin myös paljon yhteiskunnalliseen muutokseen tähtäävää kirjoittelua, joka on sävyltään varsin kriittistä. Kutsun tätä äänensävyä terveyskapinaksi, sillä se pyrkii haastamaan niin kutsuttua virallista terveystietämystä – niin lääketiedettä kuin ravintoalan suuria toimijoita. Kirjoituksissa nojaututaan selkeään me vastaan muut -jaotteluun, toisin sanoen vahvoihin identifikaatioihin ja erottautumisiin. Kriitikki kohdistuu muun muassa lisäaineita sisältäviä, tai muutoin käsiteltyjä ruoka-aineita tuottaviin yrityksiin, kuten ”paholaisesta seuraavaan, eli Valioon”. Erottautumisen eksplisiittisyyttä dramatisoidaan kutsumalla tiettyjä ruoka-aineita ”peräti myrkyllisiksi” ja teollisesti prosessoitua ruokaa ”kuolleeksi”. Samalle ”pahojen” listalle luetaan ”kaikki [yritykset], jotka mainostaa telkkarissa ja terveys-lehdissä”. Telkkarissa ja lehdissä mainostaminen nähdään edustavan vanhanaikaista ja kankeaa maailmankuvaa, joka erottautuu ”foodistien” vastavuoroiseen tiedonvaihtoon nojautuvasta, uudistusmielisestä tavasta hahmottaa terveys. Kirjoittaja jatkaakin voimakasta retorista erottautumista edellä mainittuihin ruoka-alan yrityksiin: ”voit olla varma, ettei yksikään niiden firmojen omistajista tai työntekijöistä välitä sinusta, itsestään tai ylipäänsä elämästä sentin vertaa”. Toisen bloggarin mukaan epäterveellisten elintarvikkeiden tuotanto johtuu yritysten ahneudesta: ”[r]aha on monesti elintarvikemarkkinoilla ihmisen hyvinvointia tärkeämpää”.

Aineistossani esiintyy niin sanotun terveyskapinan yhteydessä mielipiteitä, joiden mukaan esimerkiksi valtion ravitsemusneuvottelukunnan tai farmakologian esittämät opit perustuvat pikemminkin lobbaukselle ja propagandalle kuin aidosti terveellisten vaihtoehtojen suosimiselle: ”[e]ikö ne jo tiedä, että valtion suositukset perustuu tieteen, tutkimuksen ja maalaisjärjen sijaan maatalous- ja elintarvikepolitiikkaan!”

Ravintoympyrän ja sen sukulaisen ravintopyramidin laatii Suomessa instanssi nimeltään Valtion ravitsemusneuvottelukunta, jonka jäsenet ovat "ravitsemusasioita käsittelevien viranomaisten, kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen, sekä **teollisuuden, kaupan ja maatalouden järjestöjen** edustajia". Kuulostaa melkoiselta lobbailukomitealta, ainakin omasta mielestäni. Vaikuttaisi siltä, että tuollaisen neuvottelukunnan välittömiin intresseihin tuskin kuuluu ottaa huomioon puolueettomat tutkimustulokset mm. tärkkelyspohjaisten hiilihydraattien (peruna, pasta), maitotuotteiden ja viljatuotteiden sekä lihan haitallisuudesta tai täydellisestä sopimattomuudesta nykyihmisen ravinnoksi.

Puhumattakaan niiden tehotuotannon ekologisista saatikka eettisistä vaikutuksista... (Quinoa! -blogi, 23.3.2009 [lihavointi blogikirjoittajan oma].)

[A]inoa millä on merkitystä, on onko se [ruoka] aitoa ja elävää, vai kuollutta ja teollisesti prosessoitua - vai peräti myrkyllistä kuten MSG (natriumglutamaatti). Tämäkin asia on siis juuri päinvastoin kuin se virallinen propaganda joka kuolintarvikke- ja pillerialojen opiskelijaraukat laitetaan väkisinomaksumaan veronmaksajien kustannuksella. (Viidakkomies-blogi, 16.9.2011.)

Edellä esitetyissä sitaateissa retoriikkaa nojaa hyvin eksplisiittiselle erottautumiselle. Perusteluissa käytetyt vahvat kärjistyksen, sanavalintojen luoma dramatisointi sekä oman näkemyksen ehdottomuus pyrkivät luomaan viestistä vastaansanomattoman. Valtio, tiedelaitos ja lääke- sekä ruokateollisuus nähdään näissä kommentteissa epäluotettavina juonitteluun ja ahneuteen taipuvaisina toimijoina, jotka kirjoittajien mukaan ohjaavat elintarvikepolitiikkaa väärään suuntaan.

Virallisen lääketieteen kritisoiminen ei aina tapahdu täysin suoraviivaisesti. Ravinnon ja sairauksien suhdetta käsitellessä kirjoittaja ottaa ensimmäisessä lauseessa maltillisen kannan, jossa hän noudattaa ikään kuin vallitsevaa ”lääketieteen kantaa”: ”[e]n yritä väittää, että esimerkiksi syömällä kuten minä, vältyt syövältä tai koet ihmeperantumisen, mutta ei siitä ainakaan haittaa ole.” ”En yritä väittää, että...” kielii sovittelevuudesta, ikään kuin bloggaria olisi jo ehditty syyttää jostain. Lauseen loppu jättää ajatuksen kuitenkin arvoituksellisella tavalla auki. Kirjoittaja jatkaakin heti perään samasta aiheesta tavalla, joka kumoaa edellisessä sitaatissa tehdyn position. Edellä otettu maltillinen näkökulma muuttuu radikaalimmaksi oman kokemuksen todistusvoimaa alleviivaavaksi ja tieteellistä tutkimusta turhana ajanhukkana pitäväksi kannaksi:

Satun myös tietämään useammankin ’ihme’tapauksen, jolle lääketiede oli jo antanut viimeisen käyttöpäivän, mutta ravintoremontin tehtyään selätettiin niin autoimmuunisairauksia kuin myös pitkälle edenneitä syöpiä. Tässä kohtaa joku varmaan kiljuu ’Missä tutkimukset, huhuu?!’ Virallisia niitä ei vielä ole, mutta ihanpa oikeasti; jos usea syöpäpotilas on saanut sairautensa oireettomaksi tai jopa katoamaan kokonaan mm. juomalla pakurikäpäteetä, en minä ainakaan jää odottelemaan tutkimuksia. (Courage to be happy -blogi, 14.10.2012.)

Yllä olevat kaksi sitaattia ovat hyviä esimerkkejä identifikaatioiden ja erottautumisien kanssa leikkimisestä. Kuten Burke esittää, identifikaatioiden tekeminen on retoriikan peruskulmakiviä koska se on puhujan tapa saada yleisö puolelleen. Vaihtelemalla positioita puhuja tai kirjoittaja saattaa ikään kuin harhauttaa yleisöään. Riippuen tietenkin yleisön kriittisyyden tasosta, strategia saattaa toimia tai olla toimimatta.

Yhteiskunnan kritisoiminen näyttäisi toimivan eräänlaisena lukijoiden ”herättelynä”, jonka avulla tietoisuutta valtavirtaruoan epäterveellisyydestä pyritään laajentamaan. Pyrkimyksenä on siis saada lukijat osaksi ”meitä”, samaistumaan ”foodistien” terveyskapinaan. Sanoman levittämisen ja yleisön haltuunoton strategioita saatetaan myös pohtia varsin avoimesti. Vaikka kirjoittaja pohtii omakohtaisesti kenelle suunnata sanansa, toimivat sanat ikään kuin ohjeina muille sanomaa levittävälle ”foodistille”:

[O]ivaltaa, ettei kannatakaan yrittää muuttaa väkivalloin toimivaa valtio-mafiaa "hyvyysmafiaksi". Ei kannata yrittää vaikuttaa soluttautumalla pahuuden ytimeen (koska arvaat varmaan mitä soluttautujan omalle sielulle tapahtuu siellä). (...) Keskity vapaisiin; keskity niihin jotka jo ottaa innolla vastaan. Keskity niihin, jotka eivät vielä ole sitoneet itseään babylonin kahleisiin. Saat paljon vähemmällä energialla aikaan paljon enemmän.” (Viidakkomies-blogi 15.9.2011.)

Lisäksi blogiaineistossa esitetään ajatuksia ”foodistien” toivomaan muutokseen johtavista keinoista. Lukijoita kehoitetaan olemaan uskomatta valtioon ja sen sijaan keskittymään ”rakentavaan toimintaan”. Tällä toiminnalla viitataan kuluttajien valtaan muuttaa kulttuuria. Kirjoittajan mukaan epäterveellinen ruoka kaatuu omaan huonouteensa, kun taas terveellisten, eli laadukkaiden ja maukkaiden vaihtoehtojen voitokas esiinmarssi toteutuu hedonististen kuluttajien toimesta. Ruokateollisuuden ja -kulttuurin muutos ei tapahdu eettisistä syistä, vaan nautinnonhalusta ihmisten äänestäessä makunystyröillään:

Mitä useampi havahtuu huomaamaan mitä ruokaa kannattaa syödä ja mitä ei, sitä nopeammin alkavat viranomaisetkin, jopa niiden niitä lobbaavat pahiksetkin arvostaa hyvää raaka-ainetta ja viimeistään siinä vaiheessa on tulevaisuus turvattu.(...) Kun sen eron itse maistaa ja tuntee, ei ole enää paluuta tiedottomuuteen ja teollisuuslihaan. Kyseessä ei ole enää eettinen valinta, tai kulttuurinsuojelu, vaan ’minä haluan TÄTÄ herkkua jatkossakin!’ Ja silloin alkaa tapahtua, kaikki muu on lähinnä abstraktia jeesustelua. (Viidakkomies-blogi, luettu 11.9.2013.)

Oleellista on, millaiseksi muutoksen tekijä identifoidaan. Kuten edellä on tullut esille ”foodismiin” liitetään hauskuus ja helppous. Tästä syystä on luonnollista, että myös yhteiskunnallinen muutos nähdään toteutuvan hedonistisin keinoin. Terveellisempään tulevaisuuteen tähtäävä muutos toteutuu aineistokirjoitusten valossa helppoja, laadukkaita ja hyvän makuisia ruoka-aineita kuluttamalla. Kirjoituksissa ihmisen hedonismi on luonnollistettu, eli se esitetään iteseselvänä, ihmisen luontoon kuuluvana ominaisuutena. Luonnollistaminen on implisiittinen, joskin vahva identifikaation keino, jolla lukijaa pyritään ohjailemaan.

Tässä luvussa olen käsitellyt terveyteen ja terveyskulttuuriin liittyviä muutokuvauksia, jotka koskevat sekä yksilöä että yhteiskunnallisen tason toimijoita. Yksilöllisen tason muutuskertomukset toistavat yleensä tiettyä samaa rakennetta ja muotokieltä. Ne rakentuvat selkeälle ennen – jälkeen - dikotomialle, jossa entinen sairauksien ja allergiaoireiden täyttämä elämä elämäntapamuutosten jälkeen muuttui terveeksi ja onnelliseksi. Muutos toteutui ruokavalioon tehdyillä korjauksilla ja sitä kuvattiin loppujen lopuksi varsin helpoksi. Kuvattua tervehtymistä kuvasti sen kokonaisvaltaisuus. Tyyliltään kuvaukset nojautuivat tunnepitoisuuteen ja pyrkivät inhimillisyyteen vedoten samaistamaan lukijoita muutuskertomuksen päähenkilön kohtaloon. Yhteiskunnallisen tason muutostarpeesta puhutaan viittaamalla, kuinka pilalla nykyinen elintarviketeollisuus on ja kuinka virallinen lääketiede ei kirjoittajien mukaan tätä ongelmaa tunnusta. Yhteiskunnallinen muutos tapahtuu kirjoittajien mukaan yksilöiden toimesta, kulutusvalintojen kautta. Lukijoita pyritään samaistamaan hedonistiseen kuluttajaan – muutoksen tekijään – joka vaatimalla itselleen laatua ja terveellisyyttä, osallistuu vallankumoukselliseen terveyskapinaan.

#### 4.3 Oman elämän supersankarit: luonnonlapsia, hedonisteja ja optimoijia

Aineistomateriaalissani kuvaillaan runsaasti erilaisia terveyteen liittyviä ihanteita. Superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa terveyden ja ihmiskuvan kannalta keskeisiksi elementeiksi nousevat ruumiillisuus, luonnollisuus, optimointi, helppous, laatu ja onnellisuus. Nämä aiheet ovat nousseet esille jo edellisissä analyysiluvuissa. Tässä luvussa tarkastelen, miten blogitekstien terveydellisiä ihannekuvia ja niiden kautta avautuvaa ihmiskuvaa retorisesti rakennetaan. Ihmiskuvan eri ulottuvuuksia jäsennellään aineistotekstissä olevien retoristen identifikaatioiden ja erottautumisten kautta.

Ruumis toimii useissa tutkimusaineistoni kirjoituksissa keinona puhua terveydestä. Ruumiillisuus nousee tärkeään rooliin niin terveyden instrumenttina, mittarina kuin sen ilmentäjänä. Kehosta puhutaan joko omakohtaisesti tai yleistäen, mutta yleistettäessäkin se määritellään yksilölliseksi. Kutsun sitä tästä syystä ”yksilölliseksi ruumiiksi”, jolla on yksilölliset tarpeet ja toimintatavat. Yksilön terveys on siksi vahvasti ankkuroitunut hänen ruumiiseensa. Aineistoni kontekstissa omaan ruumiiseen identifioituminen tapahtuu huomion kiinnittämällä kehon tarvitsemiin ravintoaineisiin, joiden avulla kehoa parannetaan:

Hyviä esimerkkejä ja vaihtoehtoja kyllä aina tarvitaan, joista jokainen poimii ne palaset omaan käyttöönsä. (...) [N]ostin d-vitamiini annosta, kokeilin macaa ja msm jne. Keho kiittää. (Viidakkomies-blogin lukijakommentti, 19.1.2010.)

Superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa ruumiiseen suhtaudutaan kahtalaisesti. Toisaalta ruumis identifioidaan luontoon ja luonnollisuuteen. Tällöin se nähdään terveyden eräänlaisena mittarina. Toisaalta ruumis samastetaan kirjoituksissa koneeseen, jolloin keho ja sen toiminnot hahmotetaan terveyden instrumenttina. Nämä kaksi näennäisesti vastakkaista näkökulmaa ihmisruumiiseen ilmenevät kuitenkin rinnakkain ja lomittain, eikä ne aineistoni kontekstissa näytä kumoavan toisiaan. Päinvastoin näkökulmat näyttäisivät pikemminkin täydentävän toisiaan. Kehon luonnollisuus ja toisaalta konemaisuus yhdistyvät terveyden kokonaisvaltaisuutta korostavassa puhunnassa, jossa keho mittarin tai instrumentin sijaan toimii terveyden kaikenkattavana ilmentäjänä.

Ajatusta ruumiista terveyden mittarina voidaan aineiston kontekstissa liittää osaksi luonnollisuusdiskurssia. Aikaisemmissa luvuissa luonnollisuuteen ollaan identifioiduttu lähinnä superfoodien ja muiden terveellisten ruoka-aineiden ominaisuuksista kirjoitettaessa. Ruoka-aineet on tällöin nähty ”luonnon omina lääkkeinä”. Käsillä olevassa luvussa luonnollisuus sen sijaan ilmenee osana kehon niin sanottua ”intuitiota”. Tämä ”intuitio” on se, joka kirjoittajien mukaan viestittää kehon yksilöllisistä ravinnontarpeista ja terveydentilan muutoksista. Intuitio toimii siis eräänlaisena mittarina tai henkilökohtaisena ravintoasiantuntijana, jota seuraamalla yksilö pysyy ”luonnollisessa balanssissa”:

[V]uosien saatossa smoothienvalmistuksestakin on tullut todella intuitiivista ja kukin pirtelö tulee tehtyä omien kehon tarpeiden mielihalujen ja saatavilla olevien raaka-aineiden mukaan. (Courage to be happy -blogi, 21.9.2013.)

Kehon ”intuitiosta” tai ”tietojärjestelmästä” puhuminen voidaan yhtäältä nähdä retorisenä keinona rakentaa luonnonmukaisista ruoka-aineista kuvaa kaikista ylivertaisimpana ravintona. Kuten seuraavassa sitaatissa todetaan, ihminen ja luonnon antimet ovat yhteensopivat tunnistaen toinen toisensa kemiat, kun taas keinotekoisien ruoka-aineiden ajatellaan sekoittavan tätä kehon luonnollista systeemiä:

Tämä on se ratkaisevin ero superfoodeissa ja pillereissä, kuten yleensäkin aidoissa jutuissa vs. keinotekoisissa. Sipsin tai fazerin kohdalla ei vastaavaa makumuutosta tule, koska kroppa ei niitä tunnista. Ne ovat kropalle vierasta kemiaa, ja siksi ei keho pysty säätelemään mielihalua niiden kohdalla. (Viidakkomies-blogi, 28.7.2011.)

Kirjoituksessa ihmisen keho identifioidaan osaksi luontoa. Luontoon samaistettu keho mahdollistaa ”foodistien” kokonaisvaltaisen ja armollisemman suhtautumisen syömiseen ja terveyteen. Toisin kuin yhteiskunnan taholta tulevissa dieeteissä, voi ”foodisti” rauhassa välillä myös syödä epäterveellisesti, blogeissa todetaan. Balanssin palautumiseen voi tämän ajattelun mukaan luottaa, sillä terveellistä ja



laadukasta ravintoa aiemmin saaneena ja sen hyödyt kokeneena, keho ”muistaa” ja ”tietää” mikä sille on hyväksi ja tahtoo palata tämän terveellisen vaihtoehdon luo. Kehon kyky tunnistaa luonnollinen ja sille oikea ravinto, toimii kirjoitusten mukaan ikään kuin vakuutena terveellisen elämäntavan onnistumiselle.

Jopa karkkia voi syödä jos tilanne on sille otollinen - muttei sekään lähde käsistä, kun kroppa jo tietää mille se mulperi maistuu ja siten kaipaa enemmän sitä aitoa vaihtoehtoa... Nykyään ei tarvi olla enää yhtään tarkkana, kun tekeekin mieli kaikkea hyvää ja terveellistä! Miten ihmeessä? Koska olen esitellyt kropalleni kaikki ne hyvät vaihtoehdot ja aidot versiot - yhdellä sanalla: LaatuHerkut. (Viidakkomies-blogi, 21.5.2012.)

Identifioimalla keho ja sen yksilöllisen ”intuitiojärjestelmän” kautta syntyvä tieto osaksi luontoa, erottaudutaan implisiittisesti yksilön satunnaisista päähänpistoista, jolloin kyseinen intuitio näyttäytyy luotettavampana. Luontoon samastettu intuitio määrittyy – yksilön sisäisenä – tasapainoon pyrkivänä ja viisaana asiantuntijatietona. Tällä tavoin intuitiotaan seuraavasta yksilöstä itsestään saadaan retorisesti rakennettua oman terveytensä paras asiantuntija. Samalla yksilön tieto asettuu vastakkain ulkoapäin tulevalle, viralliselle terveysterveystieteen ja ravintoasiantuntijoiden esittämälle tiedolle.

Blogikirjoituksissa esitetään huolia nykypäivän ihmisen vääristyneestä ruokasuhteesta. Yhdessä blogipostauksessa kirjoittaja nostaa yhdeksi ongelman ilmentäjäksi ihmisten yleisen tarpeen nykyään tukeutua ulkopuolisiin neuvoihin omaan ruokailuun liittyen. Neuvonantajiin niputetaan ”ravintoterapeutit”, ”lääkärit” ja ”elintarvikefirmat” ja selkeästi kielteisimmän suhtaudutaan ravintoalan yrityksiin, jotka esitetään olevan osa alkuperäisen ongelman syntyä. Syömällä näiden yritysten valmistamaa ”ruuan kaltaista” ruokaa ihmisen kehon oma tasapaino järkkyy, jolloin hän ei enää pysty arvioimaan ravinnontarvettaan. Retoriikan kannalta tämä on mielenkiintoista, sillä kirjoittajan oma toiminta ruokailuneuvojen antajana häivytetään tyystin. Antamalla terveysneuvoissaan valtuudet yksilölle itselleen, ”foodistit” erottautuvat muista ”neuvonantajista” ja pesevät ikään kuin kätensä syytöksistä, joita suuntaavat virallisiin ja kirjoittajan mukaan korruptoituneisiin neuvonantajiin. ”Foodistiyhteisön” sisältä tulevat neuvot koetaan olevan eri kategoriassa, koska ne oman edun tavoittelun sijasta painottavat lukijoiden oman kehon tietoa ja siten heidän itsemääräämisoikeuttaan omasta terveydestään.

Luonnonmukaiseen, kehon omaan intuitioon identifioitumisen myötä blogiteksteissä tullaan erottautuneeksi niin sanotuista dieeteistä ja muista ravinnollisista ”oppijärjestelmistä”. Luotetaan pikemminkin oman kehon viesteihin kuin seurataan jotain ulkoapäin annettua terveystieteitä, joka

perustuu tarkkoihin listoihin kielletyistä ja sallituista asioista. Luotto oman kehon kykyyn osoittaa tasapainon tie, johtaa kieltolistojen unohtamiseen. Tietyistä ruoka-aineista luopumisen koko idea kääntyy ”foodisteilla” päällelleen ja menettää merkityksensä. Tämä ilmenee hyvin blogikommentoijan ja blogikirjoittajan välisessä dialogissa:

Eikö ole hirvu vaikeaa olla noin rajoittavalla dieetillä?

Olisi varmastikin, jos noudattaisin jotain dieettiä. :) Kun keho on puhdistunut hormoniaineenvaihduntaa haittaavasta kuonasta, sen viesteihin pystyy luottamaan lähes sataprosenttisesti. Syön siis sitä, mitä kehoni kulloinkin kaipaa, nytemmin välillä siis myös lihaa. On valtavan vapauttavaa kun ei tarvitse miettiä, voinko esim. tänäänkin syödä levyllisen raakasuklaata jos mieleni tekee; tottakai voin, koska tuossa suklaassa on selkeästi jotain, mitä kehoni sillä hetkellä tarvitsee. Miltä kuulostaisi elämäntapa, jossa ei tarvitse laske kaloreita, hiilareita tai proteiineja, koska keho hoitaa tasapainon puolestasi jolloin pysyt hoikkana ja hyvässä kunnossa? (Courage to be happy -blogi, 6.1.2013.)

Ruumiiseen sisäänrakennettu ”tasapainojärjestelmä”, jota blogikirjoittajat kertovat seuraavansa ”intuition” keinoin, identifioidaan edellä olevissa sitaateissa lähinnä luontoon ja luonnollisuuteen. Toisaalta, superfoodeihin ja terveyden optimointiin liittyvässä blogiaineistossa ilmenee ruumiintoimintojen rinnastamista koneeseen. Konevertaus liittyy molekularisaatiodiskurssiin, jossa sekä ruoka että ihmisen ruumis hahmotetaan biokemiallisten ainesosiansa ja näiden keskinäisten reaktioiden näkökulmasta. Seuraavassa sitaatissa nähdään, kuinka terveyden optimointi rakennetaan tukeutumalla molekularisaatioon:

Ihmiskeho on äärimmäisen monitasoinen ja kompleksinen "kone". Saadessaan oikeat rakennuspalikat se kykenee parantamaan itsensä uskomattomiltakin tuntuissa tilanteissa. Tosin jos kehomme eivät saa optimaalista ravintoa, ei se myöskään pysty parantamaan itseään tai suojautumaan erilaisilta viruksilta, bakteereilta, taudeilta jne. (Courage to be happy -blogi, 11.3.2013.)

Terveys on siis jotain, jota tietoisesti rakennetaan syöttämällä keholle oikeita ”rakennuspalikoita”. Sitaatissa rakennetaan mielikuva joko oikeista tai vääristä rakennusaineista, edellisiin identifioituen ja jälkimmäisistä erottautuen. Sairaudesta parantumisen tai sairauden ennaltaehkäisyn lisäksi tutkimusaineistossani puhutaan kehon vahvistamisesta ja yleisestä energisoitumisesta ja onnen tavoittelusta. Tätä voimme kutsua Nikolas Roseen viitaten ihmisen elinvoiman, eli vitaaliuden optimointina (Rose 2007, 5,17).

Vitaaliuden optimoinnin kehikossa fyysisyydelle ja liikunnalle annetaan tärkeä rooli. Liikunnasta puhutaan aineistossa useimmiten juuri kehon vahvistamisen näkökulmasta. Superfoodien nähdään

ravinteikkuutensa vuoksi soveltuvan erittäin hyvin juuri liikuntaa harrastaville. Molekularisaatiodiskurssin näkökulmasta superfoodien ajatellaan tehostavan urheilutuloksia. Näin ollen superfoodit identifioidaan hyväkuntoiseen ja lihaksikkaaseen ruumiiseen:

Inka-marjat ovat C- ja B-vitamiinipitoisuutensa vuoksi loistava välipala treenaajille. (...) Aivan tajuttoman hyvä ja ravitseva välipala tai ennen treeniä helposti naposteltavaa ruokaa. (...) Olen päätenyt Goji-marjoihin ennen treeniä niiden sisältämien aminohappojen ja L-glutamiinin vuoksi. (Terveysblogi, luettu 29.1.2014.)

Pirtelöt, eli smoothiet, jotka ovat julkisesti sekä kaupallisestikin olleet pinnalla viime vuosina, ovat tärkeä osa molekularisaation ja optimoinnin läpäisemää superfood-ruokavaliota. Ravintorikkaita jauhemaisessa muodossa olevia superfood-tuotteita on helppo sekoittaa pirtelöön ja ne imeytyvät kirjoittajien mukaan tehokkaasti kehoon, mikä tietenkin koetaan terveyden kannalta suotuisana. Perinteinen ”olet mitä syöt” -sanonta, tai puukin ”foodistin” blogissa muotoon: ”[e]t ole sitä mitä syöt – olet se mikä sinuun imeytyy.”

Sen lisäksi, että keho identifioidaan molekularisaation ja optimoinnin konteksteissa koneeseen, ruoka voidaan määrittää teknologiana. Superfoodien teknologisoitua ei aineistossa kyseenalaisteta mitenkään, eli se ei näytä olevan ristiriidassa luonnollisuuskontekstin kanssa. Ruoan samaistaminen teknologiaan ei aineistoni perusteella ole kovin yleistä, mutta siihen törmää teksteissä, joissa käsitellään elinvoiman optimointia erilaisin strategioin. Näihin strategioihin tukeutuvien henkilöiden nähdään ikään kuin kilpailevan toisten elämänvoimiaan optimoivien yksilöiden kanssa. Kirjoituksessa annetaan ymmärtää, että kilpailussa pärjäävät ne, jotka osaavat ”ravinto-, terveys- ja suorituskykystrategioissaan” ”hyödyntää tarjolla olevaa teknologiaa”. Ravinnon optimoinnin kontekstissa viitataan myös eräänlaiseen ”älykkääseen” ruoansulatuskikkailuun. ”[K]ebabin vajavaista proteiinikoostumusta” voidaan kirjoittajan mukaan esimerkiksi täydentää chlorellalla, jolla on myös ”puhdistava vaikutus”. Kiteyttäen hän jatkaa: ”[r]iittää kun tulee tietoisiksi nykyteknologian mahdollisuuksista, voi tehdä jopa syntiä ilman haittavaikutuksia, ja täydellä nautinnolla”. ”Nykyteknologialla” viitataan siis tässä chlorellan ja oman ruoansulatussysteemin yhteispeliin, tai oikeammin *tietoon* näiden ruoka-aineiden ja kehon monimutkaisesta vuorovaikutuksesta. Ruoka-aineiden vaikutuksista omaan ruoansulatukseen tulee olla tietoinen, sillä se mahdollistaa ”foodistien” arvomaailman kannalta tärkeän hedonismien.

Superfoodeihin liitetään ja ”foodistin” elämäntapaa kuvaillaan usein helppouden, hauskuuden ja nautinnollisuuden kautta. Helppoudella tarkoitetaan aineistossa jonkinlaista hedonismien ja tehokkuuden synteesiä. Superfoodien suosiota selitetään juuri tällä seikalla. Superfoodeja voi

napostella sellaisenaan, niitä saa kätevästi pakattuna kaupasta tai niistä voi helposti valmistaa hyvin sulavan aamiaissmoothien. Superfoodien kuluttaja pyritään toisin sanoen identifioimaan kiireiseen nykyihmiseen, joka arvostaa mukavuutta ja monen kärpäsen iskemistä yhdellä kertaa:

Se on aika siisti fiilis, kun saa kerralla ja yhdellä tai parilla reseptillä monta terveys- ja elämänhallintaongelmaa vihdoin ratkaistua, ja vieläpä säästää ajan ja vaivan lisäksi rahaakin samalla. (Viidakkomies-blogi, luettu 11.3.2013.)

Sairauksien ja muiden vaivojen hallinnan lisäksi helpoksi ja taloudelliseksi määritellyn ruokavalion avulla lukijalle luvataan ”suorituskyvyn kokonaisvaltaisia muutoksia”. Suorituskyky liittyy ajatukset helposti fyysiseen suorituskykyyn, mutta kokonaisvaltaisuuteen yhdistämällä se saa monipuolisempia merkityksiä. Superfoodien hyödyt ulottuvat siis fyysisyyttä laajemmalle:

Henkilökohtaisella tasolla "superfoodit", yrtit, raakasuklaat, lähdevedet jne. ovat välineitä isompien ajatusmallien kommunikointiin. Pyrin toki jatkuvasti löytämään myös muita mahdollisimman hyviä ja konkreettisia kommunikaation välineitä laatutietoisuuden ja alkuperäisyyden osoittamiseen. (Jaakko Halmetoja Viidakkomies -blogin haastattelussa, 3.1.2011.)

”Foodistien” puheessa törmää usein keskusteluun laadusta. Laadun merkitystä toistellaan blogeissa yhä uudelleen – sillä perustellaan valintoja ja sen kautta luodaan erontekoja – mutta mitään tarkkarajaista määritelmää siitä on turha yrittää kiteyttää. Usein sillä viitataan ruoka-aineen korkeaan ravintopitoisuuteen, välillä makuun ja toisinaan taas ”aitouteen” ja puhtauteen. Toisaalta juuri superfoodit näyttäisivät blogiteksteissä usein olevan laadun polttopisteessä; ne esitetään yhtenä laadun konkreettisena ilmentymänä. Toisin sanoen terveellinen ravinto identifioituu laatuun, mutta se on vain yksi laadun ulottuvuuksista. Laatua voidaan elämässä toteuttaa myös muualla kuin ravinnon rintamalla. ”Laatu” pitäisi kirjoittajien mukaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Sitä ei voi pilkkoa reduktionistisesti paloihin, kuten länsimainen lääketiede tekee:

Lopulta sanoma kiteytyi yhteen ainoaan asiaan: valitse mitä vaan, mutta tule tietoiseksi siitä laatuskaalasta, jonka olemassaoloa ei tiede vielä oikein edes tunnista. Koska sitä ei voi mitata ja vielä vähemmän vakioida metodologisesti pätevällä tavalla. Siksi sitä ’ei ole olemassa’. (Viidakkomies-blogi, 19.8.2013.)

Laatu on jotain, joka läpäisee ”foodistien” ajattelumaailman. Ruoan ja lopulta koko elämän laadukkuus on terveyden ehto ja ”foodistien” elämää eteenpäin vievä päämäärä: ”[v]ain yksi muuttuja, jolla on merkitystä – eikä sitä voida mitata!” [laatua käsittelevän blogipostauksen otsikko, toim. huom.] Valitsemalla ja kuluttamalla laadukkaiksi nimettyjä tuotteita ja ylipäänsä kietomalla

laatu keskeiseksi osaksi rakennettua elämäntapaa, identifioidutaan tuohon käsitteeseen mitä vahvimmin.

Superfoodien ja laadun käsitteen kautta blogeissa päästään ikään kuin puhumaan laajemminkin elämästä ja itsensä kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Ruokalautanen rinnastetaan elämään itseensä; valitsemalla lautasellemme laadukasta suuhunpantavaa, valitsemme hyvän, ja ennen kaikkea terveellisen elämän: ”[j]oka kerta se on yhtä siisti fiilis, kun voi lisätä elämäänsä tai lautaselle jotain hyvää...” Superfood-aiheisissa blogeissa laadun käsitteen voidaan ajatella laajentavan terveyden perinteistä määritelmää. Aineistossani ei siis puhuta vain terveydestä vaan laajemmin hyvästä elämästä.

Superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa pohditaan paljon terveellisen ruokavalion vaikutuksista terveydelle. Toisaalta superfoodien yhteydessä usein esiintyvä laadun käsite laajentaa terveyden määritelmää. Blogiteksteissä vilahteleva kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsite, johon ”foodistit” identifioituvat, näyttäisi kattavan muutakin kuin terveellisen ruokavalion tai pelkän ruumiillisen näkökulman. Vaikkei kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitettä suoraan joka kerta mainita, on selvää, että teksteissä viitataan hyvinvointiin laajassa mielessä. Ruokavalion myötä saavutettu elämänmuutos kuvataan porttina yleisesti positiivisen elämänasenteen löytämiseen:

[K]yse on kokonaisvaltaisesti iloisemman elämäntavan luomisesta, yksi innovaatio kerrallaan. Usein jos sitä tekee asenteella “noudatan toisten ohjeita”, koko homman ydin on päälaellaan. Kyse on omasta ilosta, sen tunnistamisesta, siihen omaan sisäiseen riemuun yhteyden löytämisestä ja siten yhä enemmän “sen vallassa” elämisestä. (Viidakkomies-blogin kommentti (ylläpitäjä), 24.9.2012.)

Sitaatissa kuvataan iloisuutta, joka kumpuaa aidosti kirjoittajasta itsestään. Ulkopuolisten tahojen painostus nähdään syövän omaa onnellisuutta, kun taas omaehtoinen unelmien seuraaminen kuvataan ihanteellisena tapana elää omaa elämää:

Ei voi valita väärin tai mennä väärään paikkaan, jos päättää jokatapauksessa elää unelmaansa ja pitää hauskaa, missä ikinä sattuu olemaan. Se on todella vapauttavaa. (Viidakkomies-blogi 18.01.2010.)

Terveellisen elämäntapamuutoksen myötä löydetty iloisuus ja onnellisuus kuvataan dynamomaisesti lisääntyvän ja tarttuvan myös ympärillä oleviin ihmisiin. Onnellisuuden kerrotaan auttavan omaksi itseksi kasvamista ja lisäävän entisestään terveyttä. Ilolla nähdään olevan suuri merkitys kokonaisvaltaisen terveyden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Bloggari kertoo nimittäin tietävänsä ”monia, jotka yrittävät syödä tosi terveellisesti, mutta kun elämästä ja etenkin ruoasta puuttuu

spontaani ilo, ei terveyskään pääse kukoistamaan.” Iloon identifioidutaan, sen ilmaukset toimivat lukijoille eräänlaisina todisteina terveen ja hyvän elämän toteutumisesta. Ikään kuin takeena hyvän ja terveen elämän aitoudesta, tekstissä todetaan, miten todellisen elämänmuutoksen motiivina täytyy aina olla itsensä arvostaminen. Näin todennetaan, ettei kyse ole ulkoisista, vaan aidoista sisäisistä motiiveista. Ilon ja onnen kuvaukset toimivat kokonaisvaltaisen terveyden saavuttamisen ja sen tuoman olotilan läpivalaisuna.

Laatuun yleisesti samaistuminen laajentaa terveyden määritelmää kokonaisvaltaisuutta painottaen. Kokonaisvaltainen terveys ottaa huomioon niin ruumiiseen identifioidun terveyden kuin tunteiden ja muiden henkisten ulottuvuuksien vaikutukset hyvinvoinnille. Ruumiin kautta hahmotettu terveys kattaa sekä luonnollisuus- että konediskurssin, kun taas henkisen hyvinvoinnin piiriin kuuluvat niin itsensä strateginen kehittäminen kuin niin sanottujen pehmeiden arvojen kuten itsensä hyväksyminen ja unelmiensa seuraaminen.

#### 4.4 ”Foodismin” rakennusaineet: tietoa, tuotteita ja tunnetta

Tässä luvussa tarkastelen superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa ilmenevää yhteisöllisyyspuhetta. Kiinnostukseni kohteena ovat siis ne retoriset keinot, toisin sanoen identifioinnit ja erottautumiset, joita superfood-aiheisessa kirjoittelussa tehdään suhteessa yhteisöön. Tarkastelemani aihe voidaan sanoa kiinnittyvän Web 2.0:n, eli sosiaalisen median luomiin lähtökohtiin. Toisin sanoen monet blogiteksteissä yhteisöllisyyteen liitetyt aiheet identifioidaan osaksi internetin teknis-sosiaalisia muutoksia aineistotekstien julkaisuajankohtana, eli vuosina 2008-2013.

Tutkimusaineistoni blogeissa jaetaan tietoa superfoodien ja muiden terveellisiksi nimettyjen ruoka-aineiden ympärille rakennetusta elämäntavasta. Tästä tiedon keskinäisestä jakamisesta kirjoitetaan poikkeuksetta erittäin positiiviseen sävyyn. Terveysteen ja eri tuotteisiin liittyvän tiedon jakamiseen kannustetaan ja siitä iloitaan. Terveysteen ja superfoodeihin liittyvän tiedon ja kokemusten jakamiseen identifioidutaan blogiteksteissä toisin sanoen vahvasti ja se näyttäisi olevan yksi yhteisöllisyyden tunteen kulmakivistä. Suomalaisen terveysteen retoriikkaa väitöskirjassaan tutkinut Janne Huovila (2016, 28) puhuu terveellisen syömisen episteemisistä yhteisöistä, jotka hän määrittelee:

ihmisten väliseksi verkostoksi, jota ylläpidetään diskursiivisesti jakamalla yhteisiä terveelliseen syömiseen liittyviä käsityksiä, väittämiä ravitsemustiedon luonteesta ja poliittisia päämääriä sekä tuottamalla erotteluja yhteisöön kuuluvien ja sen ulkopuolella olevien välillä.

Määrittelen aineistoanalyysini myötä piirtyvän ”foodismin” Huovilan muotoilemaksi terveellisen syömisen episteemiseksi yhteisöksi.

Blogi- ja verkostanalyysien mukaan blogosfäärit koostuvat verkostoista, joissa on tiettyjä solmukohtia. Nämä solmukohdat ovat bloggareita, joilla on paljon seuraajia ja jotka ovat verkoston sisällä muita tiheämmin linkittyneitä. Niinpä osa blogosfäärin bloggaajista voidaan sanoa olevan eräänlaisia avainhenkilöitä, kun taas muut sijaitsevat blogosfäärin periferiassa. (Noppiari & Hautakangas 2012, 72.) Tiedon jakamisesta kirjoitetaan tutkimukseni blogiaineistossa joko saajan tai antajan näkökulmasta, riippuen kirjoittajan statuksesta ”foodistiyhteisön” sisällä. Saajapuolella muiden tiedonjakoa kiitellään ja kuvaillaan sen merkinneen kirjoittajalle ennen kaikkea uuden oppimista:

Olen kulkenut varsin mielenkiintoisen matkan. Matkan varrella olen lukenut ja kuunnellut paljon. Tämä opiskelu on antanut valtavasti, mutta ehdottomasti parasta oppia ovat olleet teidän käytännön kokemukset sairaudesta ja paranemisesta. Kiitos, että olette jakaneet tietonne kanssani! (Raikasweb-blogi, luettu 27.9.2013.)

Muiden käytännön kokemuksiin perustuvaa tietoa pidetään kovassa arvossa. Tämän käytännön tiedon kautta oppimiseen identifioidutaan vahvasti. Tietoa on toisin sanoen haettu ja vastaanotettu vertaisista koostuvalta blogiyhteisöltä. Lisäksi omaa aktiivisuutta tiedonkeruussa korostetaan samalla kun erottaudutaan alan ”virallisesta asiantuntijuudesta”:

Minulla ei ole mitään ravitsemus- tai terveystieteen koulutusta. Olen itseoppinut kaiken tietämäni kirjoista, internetistä, artikkeleista, kokeilemalla sekä vaihtamalla tietoa ja kokemuksia laajan ”foodiverkoston” kautta. (Courage to be happy -blogi, 12.2.2013.)

Superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa asiantuntijuus kiinnittyy blogiyhteisöön ja sen kokemusasiantuntijajäseniin. Asiantuntijuuden määritelmää venytetään lisäksi toisen bloggarin toimesta, joka erottaa ”työn” -käsitteen koko asiantuntijuudesta. Hänen mukaansa asiantuntijaksi ei tulla työllä ”vaan sillä että antaa itselleen aikaa, tilaa ja vapautta perehtyä asiaan joka itseä kiinnostaa”. Tutkimusaineistoni kontekstissa omaa autenttisuutta ja aihetta kohtaan koettua intohimoa näytetään siis korostettavan omaa asiantuntijuutta rakennettaessa. Asiantuntijuutta rakennetaan toisin sanoen pikemminkin oman innostuksen ja sisäisen motivaation kuin perinteisten oppiarvojen varaan. Asettamalla työn ja omaehtoisen opiskelun vastakkain, kirjoittaja jatkaa diskurssia, jossa ”virallisista ammattilaisista” pyritään erottautumaan superfood-aiheisten blogikirjoitusten kontekstissa. Asiantuntijuuteen näyttäisi pätevän samat periaatteet kuin mitä aikaisemmissa luvuissa on osoitettu terveellisyteen liitettävän. Asiantuntijaksi tai terveeksi ei toisin

sanoen tulla perinteisen työn, vaan vapauden ja omaehtoisen oppimisen avulla. Noppari ja Hautakangas (2012, 70) ovat omassa tutkimuksessaan hahmottaneet bloggarien verkkostrategioita, joissa kirjoittajien uskottavuus lukijoiden silmissä mitataan ennen kaikkea juuri autenttisuuden kautta.

Yhteisöllisyyttä rakentavan tiedon jakajana saattaa toisaalta olla kirjoittaja itse, jolloin asetelma on toisenlainen kuin yllä. *Viidakkomies* -blogin Olli Posti reflektoi blogipostauksessaan omaa rooliaan ”foodismin” äänitorvena ja sanansaattajana. ”[P]ääsin kertomaan tarinaani ja foodisanomaa, superruokaa ja helppoa terveyttä, suunnilleen joka mediassa.” Posti kertoo tyytyväiseen sävyyn, kuinka ”foodismibuumi” televisioesiintymisten jälkeen kasvoi ”niin isoksi, että superruoat loppuivat kaupoista melkein puoleksi vuodeksi”. Postin kommentti toimii ikään kuin todistuksena ”foodismin” asemasta mielenkiintoisena ja varteenotettavana terveyselämäntapana ja kirjoittajasta tämän medioituneen elämäntavan johtohahmona, jonka kautta yhteisön kanonisoitu tieto, ”foodisanoma”, kulkeutuu potentiaalisille uusille ”foodisteille”.

Jos tiedon jakaminen on keino luoda ja pitää yllä yhteisöllisyyden tunnetta, voidaan lisäksi kysyä missä yhteisöllisyyttä rakennetaan. Asiamiehen viitan harteilleen ottanut, blogossfääriin *Viidakkomies* puhuu omasta blogistaan kanavana, jonka kautta oleellisen tiedon voi saavuttaa. ”Kanavaan” viittaaminen tuo mieleen joukkomediat kuten television tai radion kanavat, joiden äärelle ihmiset ennen internetiä kokoontuivat niin ohjelmasisältöjen, että yhteisöllisten kokemusten vuoksi (vrt. Noppari & Hautakangas 2012, 61). Tässä kohtaa kiinnostava ”ohjelma”, jota lukijoita pyydetään seuraamaan, pureutuu superfood-tuotteisiin ja niiden ominaisuuksiin. Ohjelman sisällöntuottajina toimivat kokemusasiantuntijoiksi itsensä tituleeraava bloggari itse sekä muut ”tiimiläiset”, eli muut superfoodeihin perehtyneet bloggarit:

Pysy kanavalla, tsekkaa mitä muut sanovat kyseisistä tuotteista, tutustu tuoteselosteisiin ja käyttäjäarvioihin, ja tee omat päätöksesi!

Ja kiitä mua ja meidän "tiimiä", kun jaetaan monivuotisen testailun ja yhteisen kokemuksen parhaat hedelmät, jotta pääset hyvään alkuun eikä tarvitse ainakaan sokkona lähteä seikkailemaan iHerbin 600 brändin viidakkoon..” (*Viidakkomies*-blogi, 27.11.2009.)

Huomionarvoista edellisessä blogisitaatissa kuitenkin on, että vaikka *Viidakkomiestä* ja tiimiä tulisi kiittää pioneerityöstä sekä jaetuista tiedoista, lopullinen päätösvastuu annetaan yksilölle, eli lukijalle itselleen. Yksilön omaa suvereniteettia ei terveysblogikirjoituksissa pyritä kyseenalaistamaan.



Tiedon jakaminen liittyen esimerkiksi eri superfood-tuotteiden hinta-laatusuhteeseen, resepteihin tai verkkokauppojen toimintaperiaatteisiin kehystetään lähes poikkeuksetta muiden pyyteettömäksi auttamiseksi. Bloggarien keskinäinen vastavuoroisuus on verkkokauppojen toimesta tosin osattu valjastaa superfoodeja kuluttavien ihmisten taloudelliseksi kannustimeksi. Verkkokaupat, kuten iHerb jakoi blogiaineiston julkaisuajankohtana ostohyvityksiä kauppa kavereilleen suosittelulle henkilöille. Saavutettu taloudellinen hyöty pyritään blogiaineistossa ikään kuin häivyttämään niin, ettei se kumoa pyyteettömyyttä. Bloggari kirjoittaa kuinka yksilö saa ”arvokkaan kokemuksen siitä, miltä tuntuu tehdä hyvää” ja saa ”siitä samalla hyvitystä”.

Blogeissa nettikauppojen toimintamallit mielletään omia arvoja tukeviksi jopa koko ”foodismin” mahdollistajiksi. Esimerkiksi iHerbiä kehuaan vuolaasti koska se ei bloggarin mukaan sorru perinteiseen markkinointiin, joka tukkii asiakkaiden sähköpostit, vaan osaa hyödyntää uudenlaista käyttäjien omiin suosituksiin perustuvaa niin sanottua suusta suuhun markkinointia ja antaa ostohyvitystä kyseisestä toiminnasta. iHerbiä kuvataan ”foodistien” ihannekauppana, jonka kautta tavoiteltua elämäntapaa on kätevämpi ja samalla edullisempi toteuttaa. Kyseinen verkkokauppa nähdään keinona, jolla ”saadaan Skene helposti laajenemaan”. Kuten Kaarina Hyvönen ja kumppanit (2008, 360) panivat merkille jo vuonna 2008, sosiaalisesti rakentuneet verkkokaupat ovat olleet edesauttamassa uudenlaisen kuluttajuuden, markkinoinnin ja verkkoyhteisöllisyyden syntymistä. Monet verkkokaupan pioneerit ovatkin pyrkineet toiminnassaan asettumaan verkkokäyttäjien rinnalle ikään kuin vertaistomijoina suuria ja kankeiksi koettuja kaupallisia toimijoita vastaan (Noppari & Hautakangas 2012, 101). Bloggarit näkevät tämän laajemmin, koko internetiä uusine toimintamahdollisuuksineen koskevana keskusteluna. ”Foodismiksi” kutsutun ilmiön syntyminen vaati bloggarin mukaan taustalleen Web 2.0:n:

Ratkaisu oli lopulta aivan yksinkertainen, mutta se vaati uuden teknologian ja ikivanhan viisauden yhdistämistä. Internet teki tämän mahdolliseksi, sillä ensimmäistä kertaa koko maailmanhistoriassa kaikki uusi ja vanha tieto kaikista maailman kolkista tuli jokaisen ulottuville.” (Nutrix, 2008.)

Kuten blogitutkimuksissa on havaittu, blogin kautta tapahtunut taloudellinen menestyminen saattaa helposti aiheuttaa kirjoittajan ja lukijoiden välille jännitteitä (Noppari & Hautakangas 2012, 63). Siksi kaikkeen vastavuoroisuuden periaatetta rikkovaan markkinointiin viittaava on ongelmallista, josta kirjoittajat pyrkivät retorisesti erottautumaan. Yksi retorinen strategia on samaistaa oma teksti yhteisen hyvän tavoitteluun ja erottautua mahdollisimman selkeästi ”perinteisestä mainonnasta”:

[T]untuu yllättävän vaikealta viimeistellä tämä postaus. Suorastaan pelottavalta. Etenkin kun niin moni kavahtaa kaikkea kaupallista - vaikka siinä olisi kyse 100% vapaaehtoisuudesta ja pyrkimyksestä luoda win-win-diilejä kaikille kiinnostuneille, ja kertoa mahdollisimman avoimesti mistä on kyse ja kenen kannattaa testata/tutustua tähän juttuun (...) Tämä on siis spammin ja "perinteisen" mainonnan vastakohta. (Viidakkomies-blogi, 27.11. 2009.)

Oman blogin vilpittömyyttä perustellaan motiiveilla, jotka kumpuavat superfoodeihin ja terveelliseen elämään kohdistuneesta mielenkiinnosta ja oppimisen halusta. Oma blogiteksti erotetaan eksplisiittisesti ulkopuolisten tahojen toimeksiannoista ja vakuutetaan blogien kumpuavan epäkaupallisuudesta, ja autenttisuudesta. Blogien tuote-esittelyt saattavat lukijan silmissä näyttää puhtaalta markkinoinnilta. Superfood-aiheisessa kirjoittelussa korostetaan bloggarien eroavan selkeästi perinteisen markkinoinnin tekijöistä, jotka koetaan lähestulkoon blogiyhteisön vihollisina:

Me blogaajat ollaan sitä varten, että tuodaan ja levitetään ja promotetaan tietosuutta niistä Hyivistä asioista, jotka on kuitenkin vielä niin uusia (tai valiomafiavastasia), ettei niistä mafiapropagandalehdet (eli kaikki viralliset Erkon tai muun bildeberger-konnan omistamat mediat) suostu vielä kertomaan. (Viidakkomies-blogin kommentti (ylläpitäjä), 4.10.2010.)

Edellä olen kuvannut miten superfood-aiheisissa blogeissa tiedon jakaminen ja yhteisöön samaistettu asiantuntijuus luo yhteisön rajoja ja mahdollistaa "foodisteista" puhumisen. Yhteisöllisyyttä rakennetaan myös retoristen me ja muut -jaotteluiden varaan. "Meistä" puhuttaessa, kirjoituksissa identifioidutaan eteenpäin katsovaan, jopa avantgardistiseen tapaan käsittää terveys. "Meitä" kuvataan alati kasvavana vaihtoehtoisen terveyden puolesta puhuvien joukkona. "Meillä on Paula Heinonen, Antti Heikkilä, Sundqvist, Tri Tolonen, Michael Pollanin loistokirja, Heidi Kallonen, Noora Shingler ja kohta varmaan jo tuhat toinen toistaan lahjakkaampaa terveystietämisen levittäjää." Samaistamalla itsensä muihin vallitsevia terveyskäsitteitä kyseenalaistaviin julkisuuden henkilöihin, "foodistit" luovat kuvaa yhtenäisestä ja varteenotettavasta terveyskapinarintamasta. Toisaalta, kuten Noppari ja Hautakangas (2012, 78-79) Marwick & Boydiin (2010) viitaten toteavat, sosiaalisen median sisällöissä ajatus tekstien yleisöstä usein kuin vahingossa typistyy kuvitelmaksi homogeenisestä joukosta, vaikka se todellisuudessa on paljon kirjavampi.

Eksplisiittistä, oman yhteisön rajojen määrittelyä tapahtuu lisäksi, kun kirjoittaja kuvaa hänen ja toisen "foodistin" viestittelyä. Viesteissä he yhdessä määrittelevät yhteisön vahvuuksia, joista tärkeimpinä he nimeävät "uteliaisuuden ja kyseenalaistamisen" sekä "parhaan ravinnon ja tiedon vaalimisen". Vastapooliksi omalle näkemykselle keskustelussa asetetaan yhteiskunnassa vallitsevaa terveysnäkemys, jota kuvaillaan vanhanaikaiseksi ja siten hylkäämisen arvoiseksi. Juuri kriittisyyden

kautta omaksuttu tiedollinen uudistusmielisyys näyttäytyy kyseisessä keskustelussa eronteon merkitsijänä ja oman yhteisön tärkeänä määrittäjänä:

Ihana fiilis olla osana maanlaajuista verkostoa, joka yhdessä kehittää ja levittää uutta ajattelua, ja ennen kaikkea nauraa kalkkeutuneille kontrollifriikeille. <3 (Viidakkomies-blogi, 15.9.2011.)

Vastakkainasettelu tekee näkyväksi nämä kaksi toisilleen vastakkaista maailmaa, mutta samalla se legitimoii puheen muutoksesta, johon kirjoituksissa identifioidutaan ja jonka toteutumiseen niissä vahvasti uskotaan. Oman ryhmän terveystietoisuus sekä arvot nostetaan tämän muutoksen airueksi.

Yhteiskunnalliseen muutokseen ikään kuin valaa uskoa kaikki henkilökohtaisista muutosprosesseista todistavat lausunnot. Kirjoittajien omakohtaiset elämänmuutuskertomukset, joita käsiteltiin laajemmin luvussa 4.2. laajemmin, voidaan sanoa näyttäytyvän superfood-yhteisön jäsenten yhteisesti jaettuna kertomuksena, johon he voivat kukin omilla tahoillaan, mutta samalla yhteisesti samastua. Lisäksi Olli Postin kirjoittama ja verkossa julkaisema, pamfletinomainen teksti *Nutrix* vaikuttaa toimineen ”käännekohtana ja todellisena silmien avaajana” ja sysänneen monen blogia kommentoineen henkilön ajattelua uusille urille. ”Foodistien” sanomasta omakohtaista innostusta elämäänsä saaneet kuvaavat, kuinka itsekin ovat ryhtyneet levittämään sanomaa eteenpäin:

Voin ainakin omalta kohdaltani sanoa että et ole turhaan vouhottanut, ravinto-opit on menneet perille, ja täytöntöönpano käynnissä. Lisäksi valistan perheitä ja kavereita näistä jutuista, nutrixkin on mennyt jakoon:) . Enemmistön kohdalla asiat vaan muuttuu hitaasti (mutta varmasti!). (Viidakkomies-blogin lukijakommentti, 19.1.2010.)

Blogipostauksissa kirjoitetaan monessa eri yhteydessä oman itsen kuuntelusta ja yhteiskunnan asettamien näennäisten kahleiden murtamisesta; ”maailman muuttamisesta” oman uuden asenteen avulla. Oman karisman löytäminen tunteiden, hauskanpidon sekä omien outouksien kuten ”laulamisen, tanssimisen ja tyhmien blogipostausten kirjoittamisen” kautta esitetään mahdollisena, kun on alinomia kasvavan yhteisön tuki takanaan. Toinen kirjoittaja viittaa ”foodisteihin” terveellisyden sanomaa iloisesti ja hauskaasti ajavana porukkana:

Järjestäjien sanojen mukaan [smoothienvalmistuksen suomenmestaruus]kisojen tarkoitus oli nostaa ennen kaikkea ihmisten tietoisuutta, siitä, miten hauskaa, ravitsevaa ja hyvää terveellinen ruoka oikeasti on, näyttää se loistava positiivinen energia, mitä ihmiset näissä piireissä jakaa ja tätä kautta saada yhä useammat innostumaan oikeasta ravinnosta. Mielestäni siinä onnistuttiin. (Courage to be happy -blogi, 25.10.2012.)

*Viidakkomies* -blogin kommentteissa niin ikään ylistetään uudenaikaiseksi koetun terveystieteen levittäjä:

Olli, elämänilosi on tarttuvaa! Yhteiskunta tarvitsee kaltaisiasi ihmisiä, jotka uskaltavat nähdä terveyden ja hyvinvoinnin rohkeasti uudella tavalla. (*Viidakkomies*-blogin lukijakommentti, 19.1.2010.)

Tunteiden ja hassuttelun puolesta puhumisen lomassa blogipostauksessa huomautetaan toisaalta, että samoista ”foodiestien” ajamista positiivisuuteen ja innostuneisuuteen liittyvistä arvoista luennoidaan nykyään myös ”kalliissa bisnesseminaareissa”. Identifioituminen ”kalliisiin bisnesseminaareihin” voidaan tässä nähdä pyrkimyksenä edelleen vahvistaa ”foodiestien” ajamia arvoja, luoda niistä tavoiteltavia. Se liittyy keskustelun menestymisen strategioihin, joiden avulla voidaan saavuttaa valtaa. Implisiittinen eronteko tapahtuu kuitenkin kun ”laulaminen ja tanssiminen” asetetaan ”kalliiden bisnesseminaarien” kanssa vastakkain. Tällä viestillä pyritään toisin sanoen ikään kuin osoittamaan kuinka helposti ja halvalla samat bisnesseminaareissa opetetut asiat voidaan myös toteuttaa.

Blogitutkimuksessa on todettu, että bloggaaminen pitkälti perustuu blogien kirjoittamisen, niiden lukemisen sekä kommentoinnin myötä muodostuvalle yhteisöllisyydelle (Noppari & Hautakangas 2012, 58-83). Nopparin ja Hautakangas tutkimustaan varten haastatelluista bloggareista monet mainitsivat blogien lukemisen inspiroivan heitä (emt., 47). Myös omassa tutkimusaineistossani muiden kirjoituksista inspiroituminen nousi tärkeään osaan. Inspiraatiosta puhuminen laajentaa tekstit pelkistä kliinistä tuote-esittelyistä ja arkisista neuvoista ikään kuin henkischemmälle tasolle. Inspiraatio ja muista bloggareista innostuminen huokuu toisinaan kirjoittajien teksteistä. Toisinaan blogiteksteissä viitataan suoraan toiseen blogiin tai mainitaan bloggari nimeltä.<sup>22</sup> Onpahan muita samasta aiheesta kirjoitettavia bloggareita saatettu tavata myös blogosfäärin ulkopuolella, niin sanotusti todellisessa maailmassa:

Tutustuin samoihin aikoihin vuoden 2007 syksyllä superfoodien sanansaattajaan Olli Postiin ja kun hän ravintolaillan päätteeksi kaivoikin laukustaan avokadon tai palan raakasuklaata muiden koukattua pitserian kautta kotiin, aloin kiinnostua tuon oudon miehen ruokailutavoista. Sittemmin Ollin sekä muiden puhtaan ravinnon Suomen pioneerien avulla, tutustuin enemmän ja enemmän superfoodien sekä raakaravinnon maailmaan ja tällä tiellä ollaan yhä. Voisinpa osuvasti sanoa, että ”nälkä on vain

---

<sup>22</sup>Tutkimusaineistoni bloggareiden muodostamasta keskinäisestä verkostosta kielii lisäksi se, että useiden näiden blogien etusivulla on lista kirjoittajan suosittelemista muista blogeista. Monet aineistonani käyttämistä blogeista on muiden blogiaineistoni kirjoittajien suosikkilistoilla.

kasvanut syödessä. (Courage to be happy -blogi, 12.2.2013.)

Tässä luvussa olen käsitellyt yhteisöllisyyteen liittyvää puhetta superfood-aiheisissa blogeissa. Määritän aineiston perusteella piirtyvät ”foodistit” Janne Huovilaa (2016, 28) mukailen terveellisen syömisestä episteemiseksi yhteisöksi. Huovilan kuvailema episteeminen yhteisö tarkoittaa yksilöistä koostuvaa verkostoa, joka jakaa yhteisiä näkemyksiä sekä tuottaa me ja muut -jaottelulle perustuvia rajanvetoja. Keskeistä yhteisöllisyyden kannalta näyttäisi tutkimusaineistoni perusteella olevan keskinäinen tiedon jakaminen, jonka pohjalta myös asiantuntijuutta ”foodistiyhteisössä” rakennetaan yhteisön jäsenten kokemuksen varaan. Yhteisöllisyyden toteutumista kuvattiin etenkin sosiaalisemmin rakentuvan internetin ansioksi. Blogit; niiden kirjoittaminen, kirjoitusten kommentointi ja jakaminen sekä bloggarien keskinäistä tiedonjakoa hyväksi käyttävät verkkokaupat nähdään superfood-tuotteiden ympärille rakentuneen jaetun elämäntavan peruskivinä.

Toisaalta ei pidä unohtaa, että yhteisöllisyys rakentuu tuotebrändin, superfoodien, ympärille. Tuotteiden esittely, hintojen ja ominaisuuksien vertailu ovat oleellinen osa ”foodistien” viestintää. Vaikka keskustelut blogeissa saattavat välillä karata elämäntaloustoimintastrategioihin ja elintarvikealan korruptoituneisuuteen, superfoodit toimivat kuitenkin keskustelun eräänlaisena symbolisena liimana.

## 5. Johtopäätökset ja jatkokysymyksiä

Olen maisterintutkielmassani tarkastellut superfood-aiheista blogikirjoittelua vuosilta 2008–2013, jonka olen kehystänyt osaksi länsimaista kulttuuria läpileikkaavaa terveystietoisuutta. Tutkimusaiheeni on monialainen. Terveyskulttuurin näen nivoutuvan osaksi median murrosta sekä kulutuskulttuuria. Lisäksi terveys- ja hyvinvointiaiheiset blogikirjoitukset voidaan hahmottaa hallinnan analytiikan näkökulmasta, jolloin keskiöön nousevat teksteissä tuotetut itsen tekniikat sekä muut elämäntapojen ihanteita korostavat sisällöt. Tutkimuksessani olen kysynyt, millaisia merkityksiä terveydestä blogiaineostossa retorisesti tuotetaan ja millainen ihmiskuva näiden merkitysten pohjalta rakentuu. Kenneth Burken uuden retoriikan teoriaan pohjaavan retoriikan analyysin keinoin olen tarkastellut aineistotekstissä esiintyviä identifikaatioita ja erottautumisia. Näiden kautta olen pyrkinyt hahmottamaan kirjoittajien terveydestä ja ihmisestä esittämiä ihanteita, retoriikan teorian kielellä jumalatermejä.

Teoreettisen viitekehyksen sekä valitsemieni tutkimuskysymysten valossa näkemykset terveydestä ja ihmisestä näyttävät aineistossani kietoutuvan kokonaisuudeksi selittäen toinen toisiaan. Toisin sanoen terveydestä ei aineistossa puhuta viittaamatta samalla ihmiseen. Toisaalta ihmiskäsitys kietoutuu aineistossa terveydentilan ympärille. Ihmisyyttä määritellään joko sen mukaan onko ihminen terve vai sairas. Mieleltään ja keholtaan ”terve ihminen” toimii blogiaineiston sisäistä juonta kannattelevana ihanteena. Ihminen määrittyy aineistossa sekä yksilönä että osana yhteisöä. Yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden tasot eivät ole toisistaan erilliset, vaan keskustelevat luontevasti toisilleen. Yhteisön jäsenenä yksilö määritellään kuuluvaksi joko ”meihin foodisteihin” tai ”heihin”, eli epäterveellisiä arvoja edustaviin ihmisiin ja tahoihin. Blogiteksteissä yhteisön rajoja piirretään vahvasti juuri erottautumalla epäterveellisiksi määritellyistä ruoista, elämäntavoista tai epäterveellisten arvojen ihmisistä ja tahoista.

Aineistorajauksen myötä analysoimissani blogiteksteissä terveyttä ja hyvinvointia lähestytään ruoan ja etenkin superfoodien kautta. Aineistorajauksella on vaikutusta siihen, miten terve ihminen blogiteksteissä määritellään. Erilaisten sairauksien hoitoon sekä oman hyvinvoinnin ja elinvoiman optimoimiseen suositellaan tutkimusaineistossa nimenomaan ruokavalion muutoksia. Tämä kielii ajattelumaailman taustalla olevasta molekularisaatiosta, jota Nikolas Rose kuvaa biopoliittisen eetoksen yhdeksi kulmakiveksi. Molekularisaatiolla Rose tarkoittaa elämän ja terveyden hallinnan hahmottumista molekulaaritason entiteettien näkökulmasta. Ihmisen terveyden kohdalla tämä tarkoittaa siirtymää raajojen, elinten ja verenkierron mittakaavasta pienemmän, molekulaaritason

mittakaavaan, kuten proteiinien ja entsyymien hallintaan. (Rose 2007, 5, 11-12.) Molekularisaation yksi ilmentymä tässä kontekstissa on nutritionismi, eli ruoan hahmottaminen reduktionistisesti ruoka-aineen sisältämien vitamiinien ja hivenaineiden terveysvaikutusten summana (Scrinis 2013, 2). Ruoka nähdään aineistoni blogiteksteissä toisin sanoen poikkeuksellisen vahvana keinona tervehtyä tai ylläpitää hyvinvointia. Toisin kuin monet, jotka syövät nälkäänsä ja joille ruoan esteettiset ja pragmaattiset arvot saattavat olla etusijalla, omassa aineistossani ruoan merkitys kiinnittyy ennen kaikkea siihen, kuinka *tehokkaasti terveellistä* sen koetaan olevan. Suhdetta ruokaan kuvaa tehokkuus- ja hyötyajattelu: terveyden optimointi. Optimointi, etenkin suhteessa terveyteen, voidaankin määritellä yhdeksi blogiaineiston jumalatermiksi.

Ihmisestä puhutaan aineistossa usein ruumiin näkökulmasta. Yksilön ruumis samaistetaan aineistossa toisaalta luontoon, toisaalta se mielletään koneeksi. Tämä kehonkuvan kahtalaisuus vaikuttaa siihen, miten terveyttä ja hyvinvointia aineistossa määritellään. Luontoon samaistetun kehon ajatellaan ylläpitävän eräänlaista balanssijärjestelmää, jota seuraamalla yksilö pysyy terveenä. Kehon tasapainojärjestelmä ilmoittaa itsestään yksilöllisinä olotiloina, mielentiloina sekä mielitekoina, joita vain yksilö itse osaa tunnistaa. Reipas, selkeä ja iloinen mieli kuvastavat kehollisten voimien lisäksi tasapainotilaa. Superfoodit ja muut luonnolliset ja puhtaat ruoka-aineet ovat luontoon samaistetun kehon kannalta ”tuttua kemialla”, joten ne ylläpitävät blogiaineiston mukaan kehon ja mielen hyvää tasapainotilaa, toisin sanoen hyvinvointia.

Kehon näkeminen koneena sitä vastoin ylläpitää ennen kaikkea nutritionistista ajattelua, jossa tietyistä vitamiineista ja hivenaineista koostuvat superfoodit määritellään aineistossa kehon terveyden kannalta oleellisina rakennuspalikoina. Tällöin myös ruoka ja ruoansulatus määritetään teknologioiksi, joita yksilön tulee osata hallita ylläpitääkseen ja optimoidakseen terveyttään. Terveys ei kyseisessä diskurssissa tarkoita vain sairauden poissaoloa, vaan päämääränä on elinvoimien optimoiminen. Kehonrakentajia tutkinut Taina Kinnunen puhuu omassa tutkimuksessaan superterveydestä, jota sairaudettomat alle keski-ikäiset tavoittelevat. Superterveys tarkoittaa hyvän fyysisen ja psyykkisen terveyden lisäksi muun muassa kohentunutta voimaa, yleistä energisyyttä, parempaa seksielämää ikääntymisen hidastumista sekä itsekontrollin kohentumista. (Kinnunen 2001, 189.)

Ravintoarvojen tarkkailu voidaan nähdä osana laajempaa ja vuosi vuodelta lisääntyneitä itsensä mittaamista. Deborah Luptonin mukaan itsensä mittaaminen on samanaikaisesti osoitus äärimmäisestä yksilöllisyydestä, mutta samalla eri kehontoimintojen mittaustuloksista tehdään julkisia, jolloin niiden voidaan ajatella vaikuttavan jo sosiaalisiin suhteisiin esimerkiksi vertailun

myötä (Lupton 2016, 3). Aineistoni ajankohdan ollessa 2008–2013, ei kaikkia nykyajan itsensä mittaamisen mobiilisovelluksia luonnollisesti vielä ollut, mutta Luptonin kuvailema ilmiö oli näkyvillä jo tuolloin. Aineistoni kuvaa myös itsensä mittaamisen sosiaalista jännitteisyyttä. Kehontoimintojen mittaamiseen liittyvän diskurssin puitteissa muut yksilöt piirtyvät blogiaineistossa kilpakumppaneina, joiden kanssa käydään kilpailua yksilöllisen elinvoiman optimoinnin tuloksista.

Nämä näennäisesti ristiriidassa olevat kehon vertaukset luontoon sekä koneeseen eivät kuitenkaan aineiston valossa sulje toisiaan pois, vaan ne päinvastoin näyttävät täydentävän toisiaan. Ristiriitaisuuden ongelmattomuutta voidaan selittää retoriikan analyysin näkökulmasta käsitteellisten linssien ja jumalatermi -käsitteen avulla. Käsitteelliset linssit ovat tiettyjä näkökulmia todellisuuteen ja kuten Tuula Sakaranaho toteaa, voivat ne hyvinkin olla keskenään ristiriidassa (Sakaranaho 2001a, 17). Aineiston ”ruumis osana luontoa” -näkökulma sekä ”ruumis koneena” -diskurssi eivät kuitenkaan ole ristiriidassa toistensa kanssa, sillä ne ovat osa laajempaa horisonttia – kokonaisvaltaisuuden käsitteellisiä linsejä. Aineistossa samaistutaan nimittäin vahvasti kokonaisvaltaiseen terveyteen, jonka ominaispiirteet kattavat sekä kehon luonto- että konevertauksen. Kokonaisvaltainen terveys kattaa niin sanotun kovemman nutritionismieetoksen, jossa kehoa tankataan yksilöllisen elinvoiman optimoimiseksi kuin niin sanotun pehmeämmän mielentilat ja tunteet huomioon ottavan näkökannan.

Kokonaisvaltaisen terveyden käsitettä kannattaa aineiston puitteissa tarkastella vasten laadun käsitettä. Kuten kokonaisvaltainen terveys, myös laatu on retorisessa mielessä hyvin tärkeässä roolissa superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa. Laatuja peräänkuulutetaan aineistossa useaan otteeseen etenkin ruoka-aineista puhuttaessa, mutta se liitetään elämäntapoihin yleisesti. Aineistossa viitataan usein ”laadukkaisiin elämäntaparatkaisuihin”. Laadun käsitettä ei aineistossa kuitenkaan eksplisiittisesti selitetä auki, vaan päinvastoin se pyritään verhoamaan jopa hieman mystiseksi todeten, että sitä on lähes mahdotonta tyhjentävästi selittää. Monimerkityksellinen laaja-alaisuus ja epämääräisyys ovatkin omiaan vahvistamaan laadun käsitteen retorista vahvuutta. Hieman konkreettisemmin laadun käsite kuitenkin avautuu puhuttaessa superfoodeista. Laadukasta superfoodia kuvaillaan aineistossa sellaiseksi, jossa luonnollisuus ja teknologia lyövät kättä. Toisin sanoen laadukas superfood on kokonaisvaltaisesti sekä osa luontoa että teknologiaa. Luonnonmukaisuutta arvottavassa, mutta optimoinnin eetoksen läpäisemässä kulttuurissa suoraan luonnosta tuotu raaka-aine ei ikään kuin sellaisenaan aineiston perusteella useinkaan kelpaa. Bloggareiden kirjoituksissa korostuvat luonnonmukaisten ruoka-aineiden laatuvaatimukset, joiden mukaan ruoka-aineen definiitiiviset terveysvaikutukset, eli perimmäinen laatu, kuten vitamiinien



säilyvyys, saadaan optimoitua tuotteistusprosessin avulla. Vasta tuotteistusprosessi hioo luonnollisesta raaka-aineesta todellisen superfoodin, ”laatuherkun”.

Aineistossa ilmeneviä terveyden määritelmiä tarkasteltaessa kokonaisvaltaisuus ja laatu nousevat molemmat retorisesti tärkeään osaan. Kokonaisvaltaisen terveyden kattaessa niin luonnollisuus- kuin konemaiset molekularisaatiodiskurssit, laadun käsitteen voidaan nähdä entisestään laajentavan terveyden määritelmää. Laadun käsite kiinnittää ”foodistien” terveysthanteet osaksi kuluttamista, sillä ostamalla ja syömällä superfoodeja – laadukkaan ravinnon malliesimerkkejä – yksilö toteuttaa kokonaisvaltaisen terveellistä ja laadukasta elämäntapaa. Terveysteen kiinnittyvän kokonaisvaltaisuuden toimiessa eräänlaisena käsitteellisenä linssinä, eli käytetyn retoriikan logiikkaa auki selittävänä runkona, laadun käsitteen voidaan sanoa toimivan tätäkin kattavampana, blogitekstien retoriikkaa selittävänä jumalaterminä. ”Foodistit” peräivät laatua niin ruoalta, terveydeltä kuin eläältä itseltään. Superfoodit ovat laadukkaita ja kokonaisvaltaisen terveyden ilmentää laadukasta ja hyvää elämää. Identifioitumalla laadukkaaseen elämään, yksilö identifioi itse itsensä laatuun.

Yksilöllisyyttä korostavan ja yksilön oikeutta oman terveydentilansa arviointiin painottavan ajattelun läpäisemässä superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa terveys määritellään ennen kaikkea yksilöllisyyden kautta. Vaikka terveys nähtäisiin kokonaisvaltaisesti, se on silti ihmisen yksilöllisyydestä kumpuavaa kokonaisvaltaisuutta. Yksilön fyysiset, psyykkiset ja henkiset tasot huomioiva terveyskäsitelmä korostaa yksilön autenttisuutta ja itsen kehittämistä. Laadukas, terve elämä tarkoittaa aineiston mukaan pohjimmiltaan sitä, että ”päättää elää unelmaansa”.

Itsen toteuttamisen ihanteet ovat terapiakulttuurille, tai psykokulttuurille tunnusomaisia piirteitä. Itsensä kehittämisen ja omien yksilöllisten tarpeiden täyttämisen lisäksi yhteiskunnan terapiakulttuuri tarkoittaa Jaana Maksimaisen mukaan tunteiden ja tunne-elämän korostuneisuutta. (Maksimainen 2008, 210.) Johanna Sumiala-Seppänen tunnistaa terapiakulttuurin eetoksen vaikuttavan myös median sisällöissä ja kuluttamisessa. Hän on tutkinut mediassa esitettyjä tunnustuksia, eli sitä miten yksilöt avautuvat omista henkilökohtaisista asioistaan esimerkiksi internetin keskustelupalstoilla. (Sumiala-Seppänen 2007, 163-164, 177-178.) Terapiakulttuurille ominaista onkin tietynlainen vaatimus rehellisyydestä ja avoimuudesta. Ajalle on tyypillisestä, että yksityishenkilöiden omakohtaiset kokemukset ja tarinat tulevat median kautta laajempaan julkiseen tietoon. (Jallinoja 2000, 75-76). Medioituneet tunnustukset ja todistukset ovat osa yhteiskunnassamme lisääntyntä niin kutsuttua minäpuhetta, jota on muun muassa teoretisoitu Michel Foucaultiin viitaten ”minän teknologioina” (Salin 2007, 63) ja ”rituaalisina diskursseina” (Sumiala-Seppänen 2007, 165), jotka

rakentuvat vastavuoroisesti tunnustajan ja hänen yleisönsä välille. Superfood-aiheisten blogien omakohtaiset parantumiskertomukset ovat esimerkkejä tällaisista terapiakulttuurille tyypillisistä tunnustuksista ja todistuksista. Tunnustamalla miten huonossa kunnossa ja miten kehnosti he ennen elämäntapamuutoksiaan söivät, parantumiskertomusten päähenkilöt rakentavat retorista auktoriteettiasemaansa kuten urheilutähdet konsanaan kertoessaan epäonnista loukkaantumisistaan. Sumiala-Seppänen viittaa terapiakulttuuria tutkineeseen sosiologiaan, Frank Furediin, joka väittää, että jälkimodernin ajan roolimalliksi nouseminen ja tunnesiteen rakentaminen yleisöön vaatii omien heikkouksien julkista tunnustamista. (emt., 172.)

Tunnustus ja todistus elämän esittämisen tapoina vaativat tekijän tai lausujan, mutta toisaalta myös vastaanottajan rooli korostuu. Määritelmällisesti olennaista on myös se, että osapuolet ovat sitoutuneet totuudenmukaisuuteen. Tunnustuksen tai todistuksen tekijä puhuu omasta mielestään totta ja kuulija luottaa puhujan sanaan. Yleisellä tasolla tunnustuksen ja todistuksen totuus on kyseessä olevien asioiden ja subjektin kautta avautuvaa totuutta, joka todentuu kerronnan kautta. Totuudesta tulee näin ollen ainakin teoriassa, yhteinen. (Kujansivu & Saarenmaa 2007, 11.) Minäpuhetta blogiaineistossa tuottava yksilö määrittyy tämän totuuden kokemusasiantuntijaksi. Tutkimuksessani asiantuntijuus kiinnittyy ”omaan porukkaan” ja sen kokemusasiantuntijoihin. Samalla yksilön asiantuntijuuden tunnustaviin, ”foodistiyhteisön” sisältä tuleviin terveysneuvoihin suhtaudutaan positiivisesti, toisin kuin muihin ”ulkopuolisiin” neuvoihin ja oppijärjestelmiin. Asiantuntijuuden rakentamisen kannalta aineistoni erityispiirre on ajatus yksilön kehon ”tasapainoon pyrkivästä luonnollisesta intuitiojärjestelmästä”, jota käytetään myös retorisenä keinona vahvistaa yksilön asiantuntijuutta suhteessa ”objektiiviseen” ”viralliseen terveysasiantuntijuuteen”.

Monien totuuksien jälkimodernissa yhteiskunnassa asiantuntijuus, eli valtaoikeus totuuteen, on murentunut tai levinnyt yhä laajemmalle – mistä näkökulmasta asiaa haluaakaan tarkastella – mikä on johtanut todistajien ja tunnustusten vastaanottajien kaartin laajenemiseen. (Sumiala-Seppänen 2007, 166-167.) Kuka tahansa verkon keskustelupalstalla voi todistaa esimerkiksi omasta tai läheisen terveydentilan kohentumisesta. Samalla kun perinteinen asiantuntija–maallikko -jako on verkon myötä haalistunut, on syntynyt uudenlaisia, julkista ja yksityistä tilaa sekoittavia puitteita totuuksien ja normien muodostumiselle. Viimeksi mainitusta esimerkkinä tosi-tv -ohjelmat, joissa niin sanotusti tavalliset ihmiset ovat astuneet tunnustamisen ja todistamisen julkiselle areenalle (emt., 173).

Blogien kontekstissa asiantuntijarooliin pyrkiminen tai mielipidevaikuttaminen liittyy useinkin kuluttamiseen, jolloin asiantuntijana esittäytyvä bloggari muistuttaa kuluttajaneuvojaa. Asiantuntijuus perustuu harrastuneisuuteen ja omiin käyttökokemuksiin. Nopparin ja Hautakankaan

tutkimuksessa haastatelluista bloggareista yli puolet piti itseään mielipidevaikuttajina. Bloggareiden keskuudessa asiantuntijuus näyttäisi kiinnittyvän ennen kaikkea avoimeen ja rehelliseen tiedon välittämiseen. (Noppari & Hautakangas 2012, 91-92.)

Edellä olen esittänyt miten terveyttä ja ihmistä aineiston puitteissa määritellään yksilön näkökulmasta. Superfood-aiheisessa blogikirjoittelussa puhutaan kuitenkin myös paljon yhteisöllisen tason ilmiöistä, kuten tiedon keskinäisestä jakamisesta, auttamisesta ja yhteisistä päämääristä. Omasta yhteisöstä puhuessa kirjoittajat käyttävät nimitystä ”foodistit”. Toisin sanoen superfoodit ja niiden ympärille muodostunut terveellisyteen pyrkivä elämäntapa näyttää sitovan ihmisiä yhteen. ”Foodistit” voidaankin määrittää Janne Huovilaan (2016, 28) viitaten terveellisen syömisestä episteemiseksi yhteisöksi, millä tarkoitetaan yksilöistä koostuvaa verkostoa, joka jakaa yhteisiä näkemyksiä sekä tuottaa me ja muut -jaottelulle perustuvia rajanvetoja. Ankkuroimalla asiantuntijuus yhteisöön ja sen yksilöjäseniin, superfood-aiheisissa blogipostauksissa rakennetaan näin ollen samalla yhteisön rajoja mahdollistaen ”foodisteista” puhuminen.

Episteemiselle yhteisölle tyypilliseen tapaan aineistoni bloggarit rakentavat terveyttään tietoisesti tiettyjen ”foodisteille” ominaisten ajatusten ja tietojen pohjalta. Tämä tarkoittaa sitä, että ”oikean” tiedon merkitys kasvaa ”foodistiyhteisön” jäsenten keskuudessa. Näkemykset terveydestä ja siitä, miten terveyttä edistetään, pidetään olennaisena osana yhteisöön kuulumista. Lisäksi ”foodistit” vahvistavat omaa yhteisöään retorisesti erottautumalla ”virallisista” terveysalan ammattilaisista sekä suurista elintarvikeyrityksistä, joiden edustamaan terveyden edistämisen määritelmään he eivät usko. Myös viestintätavoissa erottautuminen kaupallisista yhteyksistä on ”foodisteille” tärkeä osa omaa itseymmärrystä ja oman ryhmän määrittelyä. Blogikirjoitukset erilaisista superfoodeista ja laajemmin terveellisistä elämäntavoista ei kirjoittajien mukaan ole markkinointia, vaan tiedon jakamista. ”Foodisteille” tärkeä ajatus kokonaisvaltaisesta terveydestä pitää sisällään myös henkisen hyvinvoinnin. Yhteisön jäsenten samaistuminen iloisuuteen ja onnellisuuteen näkyy läpi aineiston. Positiivisuuteen ja aitoon innostuneisuuteen identifioituminen asetetaan vastakkain ”ankeitten dieettien” ja korruptoituneiksi määriteltyjen terveysviranomaisten ja elintarvikeyritysten kanssa.

”Foodistit” haluavat irtisanoutua säännöistä ja erottautuvat siksi sääntöihin nojaavista dieeteistä ja virallisten tahojen terveysopeista ja asettavat sen sijaan hyvinvoinnin tärkeimmäksi mittariksi ja asiantuntijuuden lähteeksi yksilön oma keho ja mieli. Mutta kuten Robert Wess huomauttaa, käsitellessään Foucault’n valtakäsitystä suhteessa Burken retoriikkaan, vaikka individualismi määrittää itsensä kaikkien oppijärjestelmien ulkopuolella olevaksi, se on silti jo itsessään eräänlainen oppijärjestelmä (Wess 1996, 30).

Blogiteksteissä ilmenevä kriittisyys vallitsevia virallisia terveysoppeja kohtaan kulminoituu haluun muuttaa yhteiskuntaa ”foodistien” edustamaan suuntaan, toisin sanoen korjata epäterveellinen ruokakulttuuri terveelliseksi. Blogiteksteissä lukijoita kehoitetaan jakamaan elämänmuutossanomaa ”samanmielisille” ja kannustetaan heitä tietynlaiseen terveyskapinaan. Muutoksen nähdään tapahtuvan kuluttamisen keinoin, mikä vahvistaa kulutuksen legitiimiä asemaa niin ihmisyyden kuin terveyden määrittämisessä (Sassatelli 2007, 133). Ajatus yhteiskunnan muuttamisesta kuluttamisen keinoin on osa niin kutsuttua eettisen kuluttamisen diskurssia, jossa muutoksetekijä määrittyy eräänlaiseksi kansalaisen ja kuluttajan hybridiksi (Johnston 2007). Kuluttajuuden lisäksi ihmisen perustavanlaatuinen olemus liitetään aineistossa eksplisiittisesti hedonismiin. Blogiteksteissä näytetään luottavan siihen, että yhteiskunnallinen muutos parempaan toteutuu, kun yhä suurempi enemmistö ihmisistä alkaa hedonistista syistä kuluttaa laadukkaampaa ja parempaa, toisin sanoen terveellisempää ruokaa. Muutoksen ajatellaan toisin sanoen mahdollistuvan ”foodistien” ihmiskuvaan nojautuen. Hedonistiksi kuvailtu ihminen hakeutuu lopulta aina laadun, toisin sanoen terveellisen vaihtoehdon äärelle. Ihmiskuvaa määrittävän hedonismin voidaan retoriikan näkökulmasta ajatella muodostavan käsitteelliset linssit, joiden kautta laadun käsite jumalaterminä selitetään.

Jälkimodernista yhteisöllisyydestä ovat hyvin leimaa-antavasti kirjoittaneet muun muassa sosiologit Zygmunt Bauman, Michel Maffesoli sekä Manuel Castells. Baumanin tulokulma yhteisöllisyyden määrittelyyn liittyy laajemmin postmoderniteoriaan, jossa yhteiskunta ja kulttuuri on määritelty notkeiksi (Bauman 2002; Kozinets 2015, 9-11; Maffesoli 1995, 35-36; ks. myös Taira 2006). Notkeassa ja fragmentaarisemmin rakentuvassa yhteiskunnassa tyypillisesti muodostuvia löyhiä yhteisöjä Bauman on kutsunut naulakkoyhteisöiksi (Bauman 2002). Yhteisöllisyyden rakentumisen näkökulmasta tarkasteltuna tällaiselle naulakkoyhteisölle tärkeämpää kuin ”se, mitä olemme”, onkin ”se, mitä jaamme”. Naulakkoyhteisöjä ei toisin sanoen sido yhteinen identiteetti, vaan jokin – usein väliaikainen – yhteinen kiinnostuksen kohde tai harrastus. (Kozinets 2015, 11.) Terveystietoisuuden läpäisemässä kulttuurissa tämä yhteinen kiinnostuksen kohde voi juuri olla terveys tai terveyteen liittyvät tuotteet.

Tutkimuksissa, joissa on tarkasteltu jälkimodernin ajan löyhien yhteisöjen muodostumista, on lähes poikkeuksetta korostettu affektiivisia, eli tunneperäisiä elementtejä. Yhteisöllisyys näyttäisi siis nimenomaan rakentuvan näiden yhteisistä arvostuksista peräisin olevien tunnesiteiden voimin. Tämänäkökulmasta, affektiivisuuden ja jaetun lumon ympärille muodostuneita yhteisöjä Michel Maffesoli kutsuu uusheimoiksi. Maffesolin mukaan jälkimoderni yhteisöllisyys kumpuaa arjen

tilanteista, kuten kuluttamisesta tai urheiluun sekä syömiseen liittyvistä kokemuksista, joiden yksilöissä herättämät esteettisen nautinnon elämykset kutsuvat ihmisiä liittymään yhteen. (Sulkunen 1995, 5-9.)

Nautinnon ja hedonismin roolia on korostanut myös Colin Campbell, joka on kirjoittanut uudenlaisen hedonismin ohjaamasta modernista kuluttajuudesta, jossa määrän sijasta keskitytäänkin laatuksymyksiin. Campbell kuvaa, kuinka tässä hedonismin muodossa pelkkien fyysisten kokemusten sijaan keskitytään pikemminkin kulutuksen myötä syntyneiden kokonaiselämysten laatuun. (Ilmonen 2007, 26, 103-105.) Samaan tapaan kuin Maffesoli, myös Campbell painottaa tunteiden ja nautinnon merkitystä kuluttajuuden ympärille muodostuneissa elämäntapavalinnoissa. Maffesoli puhuu tyylistä kollektiivisen tunteen tuntomerkinä, joka muokkaa olemisen tavat, tottumukset, representaatiot ja muodit, joiden kautta yhteisöllinen elämä ilmenee. Tyyli on eräänlainen yhteinen kieli. Se on dynaamisen notkea ja muuttuva. Tyyli voidaan vakaumuksen lailla omaksua, mutta kameleonttimaisesti hylätä. (Maffesoli 1995, 35-36, 53.) Näin ollen myös ”foodismi” voidaan ajatella maffesolilaisittain jaettuna tyylinä, joka ilmenee terveyden nimissä ja terveyteen liitettyjen merkityssymbolien kautta muodostuvana yhteenkuuluvuuden tunteena.

Yhteisöä sitovan tunteen lähde saattaa toisinaan myös olla imaginaarinen tai virtuaalinen (Sulkunen 1995, 5; Sulkunen 2009, 20; Kozinets 2015, 10.). Näin voidaan sanoa olevan esimerkiksi faniyhteisöissä, joissa yhteisöllisyyttä ylläpitävät tunteet kumpuavat esimerkiksi draamasarjan katsomisesta tai jonkun tietyn ruoka-aineen ympärille verkon virtuaalialustoille muodostuneesta yhteisöstä (Cova & Pace 2006). Kulutussosiologiassa ja markkinoinnin kriittisessä tutkimuksessa ollaankin yhä enemmän alettu keskittyä yksilön ja tuotteiden affektiivisen suhteen tarkastelemiseen keskittyen tunteisiin, joita kuluttaminen yksilössä tai yksilöistä koostuvissa ryhmissä herättää (Ilmonen 2007, 23-27).

Jalkapallokulttuuria ja etenkin sen piirissä toteutuvia faniesityksiä tutkinut Sami Kolamo kirjoittaa tunne- tai esitystaloudesta, jossa tunteet valjastetaan osaksi markkinointia. Mainonnassa ja erilaisissa kampanjoissa tämä ilmenee muun muassa erilaisina ”aidon iloisuuden” esityksinä, joihin fanit edelleen omalla toiminnallaan osallistuvat. (Kolamo 2014, 280-285.) Toisin sanoen markkinointi on laajentunut pelkän fyysisen tuotteen mainonnasta kontekstuaalisempaan markkinoinnin strategiaan. Roberta Sassatellin (2007, 126-127) mukaan tämän tyyppisessä mainonnassa tuote ankkuroidaan osaksi laajempia elämäntapoja, jotka puolestaan toimivat mainonnassa eräänlaisina ”toteemeina” kuluttajille. Toteemin tarkoitus on ilmentää tiettyä jaettua ymmärrystä yksilöstä ja maailmasta ja siten kutsua kuluttajia liittymään yhteiseen imaginaariseen yhteisöön.

Vaikka Kolamon tarkastelemat faniesitykset ovat lähinnä suurten yleisötapahtumajärjestäjien ja Suomen Yleisradion orkestroimia, voidaan hänen kuvaamassa jalkapallofaniudessa ja ”foodismissa” nähdä yhtäläisyyksiä. Molemmissa yhdistyvät tuotteiden tai tuotteistettujen ilmiöiden ympärille rakantuvat elämäntapavalinnat, jotka perustellaan kumpuavan ”aidosta kiinnostuksesta” ja ”omakohtaisuudesta”. Näitä tuotteiden ja kulutuksen ympärille muodostuneiden elämäntapojen mediavälitteisiä esityksiä voidaan kutsua eräänlaisiksi ”faniesityksiksi”. Kuten Kolamon tarkastelemissa jalkapallofanien esityksissä, myös superfood-aiheisissa blogikirjoituksissa pyritään retorisesti kuvaamaan eräänlaista superfood-tuotteiden ideaalifania, joka optimoi tuotteiden käytön sekä niiden merkityksen koskettamaan kokonaisvaltaisesti koko hänen terveyttään ja elämäänsä. (Kolamo 2014, 280, 285.) Hallinnan analytiikan näkökulmasta tämän tyyppisissä faniesityksissä on kyse itsen muokkaamisen käytännöistä, joilla on laajemmat yhteydet elämän itsensä politiikkaan (Helen 2010).

Baumanin ja Maffesolin kuvaamia, jonkin yhteisen asian tai tunteen jakamiselle perustuvia kevyitä yhteisöjä on tarkasteltu etenkin uuden viestintäteknologian sekä kuluttajuuden näkökulmista. Tällöin yhteisö rakentuu tyypillisesti yksilöllisten valintojen varaan. Sosiologi Manuel Castells on tarkastellut jälkimodernin ajan yhteisöllisyyttä verkosto -käsitteen avulla. Verkosto -käsitteeseen hän on päätenyt tutkimalla viestintä- ja media-alan muutoksia suhteessa globalisaatioon, individualismiin ja kapitalismiin. Castellsin kuvaamat verkostot ovat avoimia, periaatteessa alati laajenevia ja ne toimivat kommunikaation avulla. Oman tutkimukseni näkökulmasta Castellsin teoria vastaa kiinnostavasti etenkin kysymykseen, miten individualismi ja kuluttaminen sekoittuvat verkostoyhteiskunnassa. Hän kuvaa, kuinka globalisaatio ja individualismi kohtaavat brändien ja tuotemerkkien kuluttamisessa. Individuaalisuudesta kumpuavilla kulutusratkaisuilla yksilöt liittyvät esimerkiksi Applen tai vaikkapa superfoodien verkostomaiseen ”heimoon”. Castellsin kuvaamassa verkostoyhteiskunnassa ihmiset toisin sanoen kiinnittyvät suvun tai asuinpaikan sijaan omien arvovalintojen pohjalta tehtyihin ja kuluttajuuden kautta syntyviin verkostoihin. Tämän tyyppistä yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden uudenlaista liittoa Castells kuvaa termillä *verkostoitunut individualismi*<sup>23</sup>. Brändit, kuten ”Superfood” henkivät kuluttajille yksilöllisiä merkityksiä ja kuluttamalla tämän brändin tuotteita yksilöt luovat erontekoja ja rakentavat siten identiteettiään.

---

<sup>23</sup> Manuel Castells lainaa verkostoituneen individualismin käsitettä sosiologi Barry Wellmanilta (1999). (Seppänen & Väliaverron 2013, 86.)

Verkottuneesta individualismista on Castellsin mukaan tullut nykypäivän sosiaalisuuden hallitseva muoto. (Seppänen & Väliverronen 2013, 80-86.)

Uusi viestintäteknologia mahdollistaa uudenlaisen yhteiskunnallisen organisoitumisen ja verkostojen vaikutusvallan kasvun. Samalla kun viestintäteknologia vahvistaa yksilöllistymisprosessia, ihmisten on uuden teknologian avulla yhä helpompi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. ”Heimoverkostot” kykenevätkin Castellsin mukaan haastamaan perinteisiä hierarkkisia organisaatioita. Vaikka verkostot ovat luonteeltaan kevyitä ja lyhytkestoisia – toisin sanoen niihin on helppo liittyä, mutta niistä on myös vaivatonta erota – toimivat ne vaikuttamisen areenoina muun muassa juuri kuluttamisen keinoin. (Seppänen & Väliverronen 2013, 81-86.) Maisterintutkielmassani olen pyrkinyt havainnollistamaan kyseistä ilmiötä, jossa superfood-aiheisissa terveystblogeissa asettaudutaan verkostomaisena yhteisönä, omiin yksilöllisiin kulutusvalintoihin tukeutuen, vastustamaan perinteisiä yhteiskunnallisia instituutioita. Episteemisenä yhteisönä ”foodisti”-verkosto pyrkii retorisesti rakentamaan me vastaan muut -jaottelua, jonka polttopisteessä neuvotellaan terveellisen elämäntavan määritelmästä sekä pyritään vahvistamaan omaa asiantuntijuutta.

Maisterintutkielmani aineisto on vuosilta 2008–2013. Kyseisiä vuosia leimannut vahva usko ja innostus internetin demokratisoivaan vaikutukseen näkyy oleellisilta osin aineistossani. Tämän lisäksi tutkimukseni ilmentää verkostojen vallan kasvua sekä asiantuntijatiedon arvon kyseenalaistamista, jotka perinteisen median kriisin sekä poliittisten pelisääntöjen muuttumisen ohella ovat kaikki ilmiöitä, joita Totuuden jälkeisen -kirjan (Vihma, Hartikainen, Ikäheimo & Seuri 2018) kirjoittajat nostavat esille niin sanotun totuudenjälkeisen ajan attribuutteina. ”Totuudenjälkeinen aika”, *post-truth*, nimitys syntyi 2016 Donald Trumpin vaalikampanjan sekä Brexit-äänestyksen vanavedessä viittaamaan maailmanpolitiikan kärjistyneihin ilmiöihin, kuten populismin nousuun. Vihman ja kumppaneiden kirjassa totuudenjälkeisyydellä viitataan kuitenkin totuuden pirstaloitumista yhteiskunnan eri tasoilla laajemminkin. Kirjoittavat tuovat myös esille ruohonjuuritason, jossa yksittäisten ihmisten kokemukset viime vuosina enenevässä määrin ovat haastaneet perinteisten auktoriteettien ylläpitämiä totuuksia. Opinnäytetyössäni ja sen johtopäätöksissä teoretisoimani ilmiöt voidaankin varovasti ja laajasti ottaen nähdä osana Vihman ja kumppaneiden kuvailemia yhteiskunnallisia prosesseja. Maisterintutkielmani aineisto kuvastaa kuitenkin aikaa, jolloin nyt jo selkeämmin yhteiskunnassa ja kulttuurissa näkyvät ilmiöt olivat vasta kehkeytymässä. Kuten Mikko Jauho (2010, 166) foucault’laista genealogiaa kuvaillessaan toteaa,

[g]enealogian lähtökohta on jokin nykyisyyden ilmiö tai kiistakysymys, joka tekee ajastamme erityisen ja määrittää sitä, keitä me olemme. (...) Genealogi tutkii tämän

nykyaikaa määrittävän tekijän kehkeytymistä, polveutumista ja vaikuttavaksi tulemista. (...) Hän etsii menneisyydestä käännekohtia, joiden kautta tutkimuksen kohteena oleva ilmiö muotoutuu nykyisen kaltaiseksi.

Tässä työssä olen pääasiassa keskittynyt siihen, miten terveyttä ja ihmistä retorisesti määritellään superfood-aiheisissa blogikirjoituksissa. Samalla olen kuitenkin sivunnut muun muassa terveyteen liittyvän asiantuntijuuden rakentumista blogikirjoitusten kontekstissa. Mielenkiintoinen ja tulevaisuuden tutkimuksen vastuulle jäävä kysymys liittyy selkeämmin juuri tiedon ja asiantuntijuuden rakentumiseen terveellisten elämäntapojen kontekstissa. Kiinnostava kysymys voisi esimerkiksi olla, miten terveyteen liittyvä asiantuntijuus määrittyy yhä lisääntyvän yksilökohtaisen kehontoimintojen mittaamisen myötä. Miten uudenlaiset tiedot unen laadusta, askelmääristä, sykkeen vaihteluista tai esimerkiksi vitamiinitasoista vaikuttavat yksilöiden kuvaan terveydestä ja sen hallinnasta?



## 6. LÄHTEET

### *Tutkimusaineisto*

Tekijän hallussa oleva blogiaineisto (7 kpl), luettu ja tallennettu aikavälillä 11.9.2013–29.1.2014 sekä Olli Postin kirjoittama, internetistä vapaasti ladattu *Nutrix* -pamfletti vuodelta 2008. Anonymiteetin säilyttämiseksi blogien kirjoittajien nimiä ei tässä tutkimuksessa mainita julkisuudessa superfoodien tiimoilta esiintyneitä Jaakko Halmetojaa ja Olli Postia lukuun ottamatta.

### *Courage to be happy*

### *Kiitos hyvää*

Posti, Olli, *Nutrix*

### *Quinoa!*

### *Raikasweb*

Halmetoja, Jaakko, *Superfoodien ABC*

### *Terveysblogi*

Posti, Olli, *Viidakkomies*

Sähköpostin vaihto Ruohonjuuren markkinointipäällikön kanssa (viisi sähköpostia), 9.12.2013–6.1.2014. Tekijän hallussa.

### *Kirjallisuus*

#### **Julkaistut teokset**

Anttonen, Veikko 1996. *Ihmisen ja maan rajat: 'pyhä' kulttuurisena kategoriana*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Bauman, Zygmunt 2002. *Notkea moderni*. Tampere: Vastapaino.

Cova, Bernard & Stefano Pace 2006. Brand Community of Convenience Products: new forms of customer empowerment – the case ”my Nutella The Community”. *European Journal of Marketing* 40 (9), 1087-1105.

- Conrad, Peter 2007. *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Dahlbom, Taika 2018. Kustantajat julkaisevat valetietoa, sillä se myy. *Helsingin Sanomat* 19.12.2018, B5.
- Douglas, Mary 2003. *Puhtaus ja vaara: Rituaalisen rajanvedon analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Fogelholm, Mikael 2012. Pääkirjoitus. *Tieteessä tapahtuu* 30 (1), 1–2.
- Haapanen, Mikko 2014. THL: Terveysviranomaisille uhkaa tulla takkiin rasvasodassa. *YLE Uutiset* <https://yle.fi/uutiset/3-7132947>, 12.12.2018.
- Helen, Ilpo 2010. Hyvinvointi, vapaus ja elämän politiikka: Foucault’lainen hallinnan analytiikka. Teoksessa Jani Kaisto & Miikka Pyykkönen (toim.), *Hallintavalta: Sosiaalisen, politiikan ja talouden kysymyksiä*, 27–48. Helsinki: Gaudeamus.
- Huovila, Janne 2016. *Tapauskohtaisuuden taju: Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun mediateksteissä*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Ilmonen, Kaj 2007. *Johan on markkinat: kulutuksen sosiologista tarkastelua*. Tampere: Vastapaino.
- Jallinoja, Riitta 2000. Ylilatautunut yksityiselämä. Teoksessa Tommi Hoikkala & J.P. Roos (toim.), *2000-luvun elämä: Sosiologia teorioita vuosituhannen vaihteesta*, 172–186. Helsinki: Gaudeamus.
- Jauho, Mikko 2010. Michael Foucault ja terveyden tutkimus. Teoksessa Ulla Ashorn, Lea Henriksson, Juhani Lehto & Paula Nieminen (toim.), *Yhteiskunta ja terveys: Klassisia teoreettisia näkökulmia*, 157–173. Helsinki: Gaudeamus.
- Jenkins, Henry 2006. *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. New York: New York University Press.
- Johnston, Josee 2007. The citizen-consumer hybrid: ideological tensions and the case of Whole Foods Market. *Theory and Society* 37 (3), 229–270.
- Jompero, Sanna 2014. Rasvasota alkoi jälleen – lääkärit kovien rasvojen puolella. *Helsingin Uutiset* 16.8.2014, 5.
- Kaisto, Jani & Miikka Pyykkönen 2010. Johdanto: Hallinnan analytiikan suuntaviivoja. Teoksessa Jani Kaisto & Miikka Pyykkönen (toim.), *Hallintavalta: Sosiaalisen, politiikan ja talouden kysymyksiä*, 7–24. Helsinki: Gaudeamus.
- Kakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa 1998. Argumentti ja kritiikki: lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot. Helsinki: Gaudeamus.
- Kakriainen, Salla, Tuija Mononen & Tiina Silvasti 2006. Luomutuotteiden kuluttamisen motiivit Suomessa ja Saksassa. Teoksessa Tuija Mononen & Tiina Silvasti (toim.), *Ruokakysymys: Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*, 131–155. Helsinki: Gaudeamus.

- Karvonen, Erkki 1999, *Elämää mielikuvayhteiskunnassa: imago ja maine menestystekijöinä myöhäismodernissa maailmassa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, Taina 2001. *Pyhät bodarit: Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kolamo, Sami 2014. Futisfanit brändityöläisinä miesten jalkapallon MM-kisoissa. Teoksessa Hanna Kuusela, Mikko Lehtonen & Katja Valaskivi (toim.), *Tehtävä kulttuurille: talouden ja kulttuurin muuttuvat suhteet*, 279–301. Tampere: Vastapaino.
- Kozinets, Robert V. 2015. *Netnography: Redefined*. Thousand Oaks, Kalifornia: Sage Publishing.
- Kujansivu, Heikki & Laura Saarenmaa 2007. Tunnustus ja todistus omaelämäkerrallisen esittämisen muotoina. Teoksessa Heikki Kujansivu & Laura Saarenmaa (toim.), *Tunnustus ja todistus: Näkökulmia kahteen elämän esittämisen tapaan*, 7–20. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehmijoki-Gardner 2009. *Askeettien pidot: Uskonnot ja syömisen etiikka*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lupton, Deborah 2016. *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Cambridge: Polity Press.
- Lönnqvist, Bo 1999. Kulttuuripolitiikka voi ohjata vain osaa kulttuurista – Kommentti Joop de Jongille. Teoksessa Anita Kangas & Juha Virkki (toim.), *Kulttuuripolitiikan uudet vaatteet*, 73–77. Jyväskylä: SoPhi.
- MacDonald, Nathan 2008. Food and Diet in the Priestly Material of the Pentateuch. Teoksessa Rachel Muers & David Grumett (toim.) *Eating and Believing: Interdisciplinary Perspectives on Vegetarianism and Theology*, 17–30. London: T&T Clark.
- Maffesoli, Michel 1995. *Maailman mieli: Yhteisöllisen tyylin muodoista*. Helsinki: Gaudeamus.
- Maksimainen, Jaana 2008. Terapiakulttuurinen parisuhde ja median erotarinat. Teoksessa Marianne Notko & Eija Sevón (toim.), *Perhesuhteet puntarissa*, 209–228. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Matikainen, Janne & Janne Huovila 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. *Duodecim* 133 (10), 1003–1007.
- Muers, Rachel & David Grumett 2008. Introduction. Teoksessa Rachel Muers & David Grumett (toim.) *Eating and Believing: Interdisciplinary Perspectives on Vegetarianism and Theology*, 1–14. London: T&T Clark.
- Mäkelä, Johanna 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Tommi Hoikkala & J.P. Roos (toim.), *2000-luvun elämä: Sosiologia teorioita vuosituhannen vaihteesta*, 201–207. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, Johanna 2002. *Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

- Mäkelä, Johanna & Väänänen, Virpi 2007. *Terveellistä ja luonnollista ruokaa: Elävän ravinnon syöjien näkemyksiä ruokavalionsa perusteista ja käytännöistä*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäntynen, Anne & Sari Pietikäinen 2009. *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.
- Niva, Mari 2012. Kuluttajat ja terveystaivaat elintarvikkeet: ravitsemuksellinen vallankumous? Teoksessa Tuija Mononen & Tiina Silvasti (toim.), *Hyvä ja paha ruoka: ruoan tuotannon ja kuluttamisen vaikutukset*, 112–133. Helsinki: Gaudeamus
- Noppi, Elina & Mikko Hautakangas 2012. *Kovaa työtä olla minä: Muotibloggaajat mediamarkkinoilla*. Tampere: Tampere University Press.
- Nurttila, Annika & Sari Sippola 2017. *Ravitsemus- ja terveystaivaat elintarvikevalvojille ja elintarvikealan toimijoille*. Helsinki: Evira, [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran\\_ohje\\_17052\\_4\\_fi\\_ravitsemusjaterveysvaiteopas.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-oppaat/eviran_ohje_17052_4_fi_ravitsemusjaterveysvaiteopas.pdf)
- van Otterloo, Anneke H. 2012. Healthy, Safe and Sustainable: Consumers and the Public Debate on Food in Europe and the Netherlands Since 1945. Teoksessa Gert Spaargaren, Peter Oosterveer ja Anne Loeber (toim.), *Food Practices in Transition: Changing Food Consumption, Retail and Production in the Age of Reflexive Modernity*, 60–85. New York; Lontoo: Routledge.
- Palonen, Kari & Hilka Summa 1996. Johdanto: retorinen käänne? Teoksessa Kari Palonen & Hilka Summa (Toim.) *Pelkkää retoriikkaa*. Tampere: Vastapaino.
- Pantzar, Mika 1996. *Kuinka teknologia kesytetään: kulutuksen tieteestä kulutuksen taiteeseen*. Helsinki: Hanki ja jää.
- Pantzar, Mika, Kaarina Hyvönen, Petteri Repo & Päivi Timonen 2008, Kuluttaja tiedon tuottajana ja käyttäjänä. Teoksessa Kirsti Ahlqvist, Adriaan Perrels, Anu Raijas, Jussi Simpura & Liisa uusitalo (toim.), *Kulutuksen pitkä kaari: Niukkuudesta yksilöllisiin valintoihin*, 357–372. Helsinki: Gaudeamus.
- Pernu, Ilkka 2011. Oikeamieliset. *Image*, <https://www.apu.fi/artikkelit/oikeamieliset>, 1.3.2012.
- Pesonen, Heikki & Elina Huhta 2001. Jumala hameessa? Identifikaatiot ja erottautumiset jumalataruskonnon teologiassa. Teoksessa Tuula Sakaranaho (toim.), *Retorinen tutkimus uskontotieteessä*, 87–104. Helsinki: Helsingin yliopisto, Uskontotieteen laitos.
- Puuronen, Anne 2004. *Rasvan tyttäret: Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Puustinen, Liina 2008. *Kuluttajamuotti*. Helsinki: Gaudeamus.
- Puustinen, Liina 2014. Tehtävä joogalle: uusliberaalin yhteiskunnan kauniit ja notkeat. Teoksessa Hanna Kuusela, Mikko Lehtonen & Katja Valaskivi (toim.), *Tehtävä kulttuurille: talouden ja kulttuurin muuttuvat suhteet*, 302–325. Tampere: Vastapaino.
- Rivlin, Richard S. 2001. Historical Perspective on the Use of Garlic. *The Journal of Nutrition* 131 (3): 951–954.

Rose, Nikolas 2007. *The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Saarinen, Jussi 2017. Olli Posti loi maineen ravintoguruna, joka ”paransi itsensä MS-taudista” – sitten elämä romahti ja oireet palasivat. *Aamulehti*. <https://www.aamulehti.fi/uutiset/olli-posti-loi-maineen-ravintoguruna-joka-paransi-itsensa-ms-taudista-sitten-elama-romahti-ja-oireet-palasivat-200459162>, 12.12.2018.

Sakaranaho, Tuula 2001a. Uskontotieteen kohtauspaikka: Retorisen tutkimuksen tavat ja mahdollisuudet. Teoksessa Tuula Sakaranaho (toim.), *Retorinen tutkimus uskontotieteessä*, 6–28. Helsinki: Helsingin yliopisto, Uskontotieteen laitos.

Sakaranaho, Tuula 2001b. Nurinkääntöjä: Retoriikka ja ideologia. Teoksessa Tuula Sakaranaho (toim.), *Retorinen tutkimus uskontotieteessä*, 28–44. Helsinki: Helsingin yliopisto, Uskontotieteen laitos.

Salin, Sari 2007. ”Second Opinion” – mikä parantaisi Tony Sopranon? – *Sopranos*, tunnustus ja Dostojevski. Teoksessa Heikki Kujansivu & Laura Saarenmaa (toim.), *Tunnustus ja todistus: Näkökulmia kahteen elämän esittämisen tapaan*, 59–82. Helsinki: Gaudeamus.

Sassatelli, Roberta 2007. *Consumer Culture: History, Theory and Politics*. Los Angeles: Sage.  
Scrinis, Gyorgy 2013. *Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice*. New York: Columbia University Press.

Seppänen, Janne & Esa Väliaverronen 2012. *Mediayhteiskunta*. Tampere: Vastapaino.

Sikka, Tina 2017. Contemporary Superfood Cults: Nutritionism, Neoliberalism and Gender. Teoksessa Kima Cargill (toim.), *Food Cults: How Fads, Dogma, and Doctrine Influence Diet*. 87–108. Maryland: Rowman & Littlefield.

Sulkunen, Pekka 1995. Esipuhe. Teoksessa Michel Maffesoli, *Maailman mieli: Yhteisöllisen tyylin muodoista*, 5–10. Helsinki: Gaudeamus.

Sulkunen, Pekka 2009. *The Saturated Society: governing risk and lifestyle in consumer culture*. Thousand Oaks, Kalifornia: Sage Publications.

Sumiala-Seppänen, Johanna 2007. Tunnustan, olen siis olemassa: Mediakulttuurin terapeutinen eetos. Teoksessa Heikki Kujansivu & Laura Saarenmaa (toim.), *Tunnustus ja todistus: Näkökulmia kahteen elämän esittämisen tapaan*, 163–183. Helsinki: Gaudeamus.

Sumiala, Johanna & Tikka, Minttu 2013. Verkko mediaetnografin tutkimuskohteena: Tapauksena uutisen etnografia Youtubessa. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.), *Otteita verkosta: Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*, 170–192. Tampere: Vastapaino.

Summa, Hilikka 1996. Kolme näkökulmaa uuteen retoriikkaan. Teoksessa Kari Palonen & Hilikka Summa (toim.), *Pelkkää retoriikkaa*, 51–84. Tampere: Vastapaino.

Taira, Teemu 2006. *Notkea uskonto*. Turku: Eetos.

Taulavuori, Kari, Riitta Julkunen-Tiitto, Valtteri Hyöky & Erja Taulavuori 2013. Blue Mood for Superfood. *Natural Product Communication* 8 (6): 791–794.

*Terveyttä ruoasta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014* 2018. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>, 6.11.2018.

Vasantola, Satu 2018. Lääkäri Antti Heikkilän uutuuskirja vilisee virheitä – HS pyysi asiantuntijoita arvioimaan tekstin: ”Tällaiset väitteet voivat johtaa kuolemantapauksiin”, professori sanoo. *Helsingin Sanomat* 16.12.2018, B8-B9.

Vuori, Jaana 2004, Sukupuolen ja seksuaalisuuden retorinen analyysi. Teoksessa Liljeström Marianne (toim.), *Feministinen tietäminen: keskustelua metodologiasta*, 93–140. Tampere: Vastapaino.

Wess, Robert 1996. *Kenneth Burke: rhetoric, subjectivity, postmodernism*. Cambridge: Cambridge University Press.

### **Julkaisemattomat teokset**

Haverinen, Reetta 2018. *Nautintoaine, näläntappaja, ihmisten yhdistäjä vai identiteetin rakentaja? Hyvinvointia ja terveyttä tukevan syömisestä kahdessa suomalaisessa terveys- ja hyvinvointiblogissa*. Itä-Suomen yliopisto. Kulttuurintutkimus. Opinnäytetyö.

Joutsalainen, Mai 2016. *”Elämä on liian lyhyt syödäksemme paskaa.” Superruokaan liittyvä kehollisuus ja rituaalinkaltaisuus*. Helsingin yliopisto. Maailman kulttuurien laitos. Opinnäytetyö.

Raippalinn, Liia 2013. *Ruoka, ruumis ja yhteisö: pyhät rajat hyvän ja oikean ruoan diskursseissa*. Helsingin yliopisto. Uskontotieteen laitos. Opinnäytetyö.

Tahvanainen, Margareta 2015. *Viritetyt virtuaaliruumiit. Rituaaliset hyvän ruumiin, itsen ja elämän esitykset suomalaisten naisten fitnessblogeissa*. Helsingin yliopisto. Maailman kulttuurien laitos. Opinnäytetyö.