

Eetu Erkko

RUOAN MERKITYKSET ARJESSA

Sisällönanalyysi kirjoitusaineistosta

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Tammikuu 2023

TIIVISTELMÄ

Eetu Erkko: Ruoan merkitykset arjessa – Sisällönanalyysi kirjoitusaineistosta
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Tammikuu 2023

Tutkielmassa käsittelen ruoan merkityksiä arjessa. Tarkastelen sitä millä tavoin ruokaa merkityksellistetään arjen kontekstissa. Ruoalla on aina voitu nähdä olevan keskeinen merkitys ravinnon välttämättömyyden kautta ihmisten hengissä selviämisen edellytyksenä. Haluan selvittää, mitä muita merkityksiä ruoalle annetaan nykyajassa, jolloin ruokaa ei nähdä enää ainoastaan pakollisena ravintona. Tutkimuskysymykseni on, millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arjessa. Tutkielman teoreettinen viitekehys koostuu sosiologisista näkökulmista ruokaan ja syömiseen, joiden avulla rakennan ymmärrystä siitä, miksi ja miten merkitykset näkyvät ihmisten arjessa. Näkökulmiksi olen valinnut ruoka välttämättömänä tarpeena, terveyden ja nautinnon suhde ruoassa ja ruoka ja syöminen arjen ympäristössä. Lisäksi teoriaosio viittaa aikaisempaan sosiologiseen tutkimukseen aiheen ympäriltä. Haluan siis selvittää tässä tutkielmassa sen, millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arjessa.

Tutkielmani aineiston olen muodostanut alkuperäisestä tietoarkiston ruoan merkitykset arjessa -kirjoitusaineistosta vuodelta 2021. Aineiston on kerännyt Ella Miller. Alkuperäinen aineisto koostui seitsemästäkymmenestä yhdestä (71) vastauksesta, joista olen muodostanut oman aineistoni rajaamalla vastausten määrän viiteentoista (15) vastaukseen. Alkuperäinen aineisto kerättiin jakamalla kirjoituskutsua vastaajille ruokaan liittyvissä sosiaalisen median ryhmissä johdattelevien apukysymysten avulla. Analysoin aineistoa laadullisen sisällönanalyysin keinoin aineistolähtöisesti muodostamalla aineistosta keskeisiä teemoja toistuvuuksien perusteella.

Analyysin kautta aineistosta nousee esille viisi pääteemaa ruoan merkityksistä. Esille nousseet teemat ovat ruoka välttämättömyytenä, ruoka intohimona, ruoan taloudellisuus, ruoan arvovalinnat ja ruoan poliittisuus. Tulokset luvussa esittelen tarkemmin esiin nousseita teemoja ja käyn läpi niiden pääkohtia. Tutkimuksessa selvisi se, että ihmiset merkityksellistävät arjen ruokaa monilla eri tavoin, joihin suurimpaan osaan valtaosa ihmisistä voi joko samaistua tai vuorostaan todeta ajattelevansa juuri toisella tavalla kyseistä merkityksestä. Merkitykset tarjoavat oleellisella tavalla syitä sille, miksi ruokamme arjessa on tietynlaista ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Ruoan voivaan nähdä olevan nykyään paljon muutakin, kuin pakollista ravintoa, mutta samaan aikaan usealle se voi näyttäytyä lähinnä vain siltä. Ruoan kanssa tehtyjä arkisia valintoja ohjaavat kuitenkin useat erilaiset tekijät. Vielä lopuksi käsittelen tuloksia johtopäätösten muodossa vetämällä yhteen oleelliset tulokset ja pohtimalla niiden merkityksiä.

Avainsanat: ruoka, syöminen, arki

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sosiologisia näkökulmia ruokaan ja syömiseen	3
	2.1 Ruoka välttämättömänä tarpeena	4
	2.2 Terveysten ja nautinnon suhde ruoassa	5
	2.3 Ruoka ja syöminen arjen ympäristössä	6
3	Tutkimusasetelma	7
	3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimusaineisto	7
	3.2 Laadullinen sisällönanalyysi	8
4	Tulokset	10
	4.1 Ruoka välttämättömyytenä	10
	4.2 Ruoka intohimona	11
	4.3 Ruoan taloudellisuus	13
	4.4 Ruoan arvovalinnat	14
	4.5 Ruoan poliittisuus	16
5	Johtopäätökset	18
	Lähteet	21

1 Johdanto

Ihmisillä on huomattavan pitkä historia kädellisinä, jotka hankkivat ravintonsa luonnosta, mutta suhteellisen lyhyt historia ihmislajina, joka on hankkinut ravintonsa pääasiassa kesyttämällä eläimiä ja viljelemällä maata (Rozin 2005, 107–112). Historiassa olemme joutuneet tekemään huomattavan paljon ravintomme eteen, nykyään asia on kuitenkin toisin. Kuka vain voi kävellä ruokakauppaan ja mikäli hänellä on varaa, voi hän ostaa haluamaansa ruokaa haluamansa määrän. Voisi sanoa, että elämme jopa tietynlaista yltäkylläisyyden aikaa, ainakin kun vertaa historiaan, eikä tarvitse verrata edes kovin kauas (em. 2005, 107–112). Jos ruoan hankkiminen välttämättömyytenä riskeeraamalla henkensä ja terveytensä ei ole enää totuus, jossa elämme, niin mikä sitten oikein on? Ruoka saa uusia, erilaisia merkityksiä nykyajassa. Joillekin ruoka voi olla sosiaalinen väline ja yhteisöllisyyden keino, jotkut rakentavat moraaliaan ruoan avulla ja joillekin se on osa uskontoa. Ruoka on muutakin kuin vain ravintoa (em. 2005, 107–112).

Usein ihmisten ja ruoan välistä suhdetta tutkitaan terveyden näkökulmasta. Ihmisten terve ruokavalio onkin merkittävä tekijä yhteiskunnallisesti, sillä se ylläpitää hyvää kansanterveyttä ja ehkäisee monia ongelmia (Jyväkorpi 2014). Oikeanlainen ravitsemus tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia auttamalla jaksamisessa, energiatasojen ylläpitämisessä ja ehkäisee monia sairauksia (em. 2014). En kuitenkaan tarkastele ruokaa tässä tutkielmassa varsinaisesti terveyden kautta, vaikka koenkin sen tärkeänä mainittavana seikkana. Tässä tutkielmassa olen kiinnostunut ruoan merkityksistä nykyajassa. Vaikka ruokaa ei enää nähdäkään vain ravintona, on se kuitenkin myös sitä, siis jotain mikä liittyy jokapäiväiseen arkeemme. Tämä johdattaakin kysymään, mitä muita merkityksiä ruoalla arjessa on, kuin välttämättömyys hengissä selviämisen keinona.

Aihetta on tärkeää tutkia siitä syystä, että se avaa näkökulmia siihen, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisten arjen ruokaan, syömiseen, ruoan hankkimiseen ja ruoan valmistamiseen. Tästä tiedosta voimme hyötyä niin yhteiskuntana taloudellisesti, terveyden näkökulmasta kuin myös sosiaalisesta näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenäni on, millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arjessa. Tutkielmassa aineistona käytän Ella Millerin kirjoitusaineiston, Ruoan merkitykset arjessa vuodelta 2021 pohjalta muodostamaani aineistoa. Aineisto koostui erilaisista vastauksista ruoan merkityksiin liittyen, joita vastaajilta oli kysytty kirjoituskutsun muodossa. Muodostin alkuperäisen aineiston pohjalta oman lyhyemmän aineiston rajaamalla osan vastaksista pois.

Sisällönanalyysille tyypillisin keinoin analysoin aineistoa kokoamalla keskeiset ilmaukset ja teemoittamalla oleelliset merkitykset erillisiksi pääteemoiksi, joista kokosin tutkielman tulossosion. Tutkielman teoreettiseksi viitekehyyksi toin erilaisia sosiologisia näkökulmia ruoasta, jotka avaavat ja taustoittavat ajatuksia siitä, millä tavoin ruokaa on sosiologisista näkökulmista tutkittu ja mitkä näkökulmat ovat mielestäni oleellimmat juuri tämän tutkielman kannalta. Näiden avulla voimme paremmin ymmärtää sitä, miksi ruoalle annetaan tietynlaisia merkityksiä.

Seuraavassa luvussa käsittelen tutkielman teoreettista viitekehystä ja aikaisempaa sosiologista tutkimusta. Kolmannessa luvussa esittelen tutkielman tutkimusasetelmaa, siis tutkimuskysymyksen, aineiston, tutkimusmenetelmän ja pohdin hieman tutkielman etiikkaa. Neljännessä kappaleessa käsittelen analyysin avulla saamani tulokset, jotka jakautuvat viiteen pääkategoriaan. Viimeisessä kappaleessa käyn läpi tutkielman tulokset yhteen vetävästi johtopäätösten kautta.

2 Sosiologisia näkökulmia ruokaan ja syömiseen

Tässä luvussa esittelen tutkielmani teoreettista viitekehystä, joka koostuu ruoan ja syömisestä sosiologiasta ja siitä, millä tavalla ruokaa on aikaisemmin tutkittu sosiologian näkökulmien kautta. Ruoan sosiologialla tarkoitetaan sitä sosiologian aluetta, jossa ruoan ja syömisestä yhteiskunnallisuutta ja sosiaalista ulottuvuutta on käsitteellistetty, tarkasteltu ja tutkittu (Marshall 1998). Ruoka ja yhteiskunta liittyvät vahvasti toisiinsa monella tavalla. Ruoka luo osan kulttuuristamme, on vahvasti yhteydessä talouteemme, luo merkityksiä ja tapahtumia, tuo ihmiset yhteen, vaikuttaa eriarvoistumiseen, on kytköksissä terveyteemme ja liittyy vahvasti luonnon ja maapallon säilyvyyteen (Murcott 2019). Ruoan sosiologiassa pyritään tarkastelemaan tätä kaikkea. Miten ruoka kytkeytyy yhteiskunnan rakenteisiin ja ihmisiin ja millaisia havaintoja ruoasta voidaan tehdä suhteessa näihin (em. 2019). Yleisesti voidaan todeta, että suurin osa ruokaan ja ruokailuun liittyvästä tutkimuksesta on tehty elämäntapoja tarkastelevasta ja terveyden lisäämiseen pyrkivästä näkökulmasta. Lisäksi useat yhteiskuntatieteelliset tutkimukset ruokaan liittyen tarkastelevat rajatumpia osa-alueita ruoan ympärillä, kuten ruoka-apua, allergioita, kasvissyönnin poliittisuutta tai joidenkin tiettyjen ihmisryhmien ruokailutottumuksia. Syöminen ja juominen ovat ihmisen jokapäiväistä toimintaa, ja toisaalta juuri ruokailun joka-päiväisyyden vuoksi sen kulttuurista ja sosiaalista merkitystä ei aina huomata mielenkiintoisena tutkimuskohteena (Maavirta 2009, 121–146).

Olen valinnut tutkielman teorian viitekehysten rungoksi kolme kategoriaa, joita avaavat sosiologisesta näkökulmasta. Kategorioina toimivat ruoan välttämättömyys, terveyden ja nautinnon välinen suhde sekä ruoka ja syöminen arjen ympäristössä. Olen valinnut kyseiset kategoriat tutkielmaani siitä syystä, että ne kuvaavat oleellisella tavalla keskeisiä teemoja, joita ruokaan ja syömiseen liittyy sosiologisesti tarkasteltuna. Kategoriat muodostuivat analyysini rinnalla tukemaan tulosten läpikäyntiä suhteessa yhteiskunnallisempiin näkökulmiin.

Ruoan välttämättömyyden voidaan katsoa olevan vahvasti linkittyneenä yhteiskuntamme toimintaan ja ihmisten hyvinvointiin ja eriarvoisuuteen. Se, millaisia erilaiset rakenteet ovat, vaikuttaa suoraan ruoan saatavuuteen ja samalla rajaa tiettyjä ihmisryhmiä kauemmaksi saatavuuden piiristä (Magdoff 2012). Terveyden ja nautinnon välinen suhde on läsnä lähes jokaisen arkipäiväisessä syömisessä jollain tavalla. Terveys linkittyy vahvasti jälleen yhteiskuntamme kantokykyyn ja hyvinvointiin. Toisaalta nykyihmiset tekevät yhä enemmän saavuttaakseen

nautintoa erilaisten asioiden kautta ja ruoka ei ole tässä tapauksessa poikkeus. Myös arjen rooli ruoalle ja syömiselle on olennainen, sillä usein juuri arjen konteksti on se, josta ruokaa ja ruokailua on yhteiskuntatieteissä tarkasteltu. Arki tarjoaa kaikille tietynlaisia merkityksiä ja ruoka juuri välttämättömyytensä ansiosta on iso osa sitä. Näin ollen ruoan suhde on arjen tutkimuksessa vahvasti läsnä ja tulee olemaan myös jatkossa.

2.1 Ruoka välttämättömänä tarpeena

Ruoka on yksi ihmisen perustarpeista. Tasapainoisuus ja säännöllinen saatavuus ovat välttämättömyyksiä nuoruudessa kasvulle ja kehitykselle ja terveyden ylläpitämiselle läpi koko elämän (Magdoff 2012). Lähes jokainen meistä kulutamme ruokaa joka päivä. Ruoka on yksinkertaisesti sanoitettuna jotain sellaista, mitä jokainen tarvitsemme pysyäksemme hengissä (em. 2012). Koska ruoka on yksi perustarpeista ja näin ollen sitä kuluu todella suuria määriä, on se vahvasti yhteydessä talouteen, kapitalismiin ja sen luomiin rakenteisiin. Ihanteellisessa tilanteessa voisimme ajatella ruoan olevan jotain sellaista, jota jokainen saisi tarpeensa mukaan tilanteessa kuin tilanteessa, tarvitsemmehan sitä joka tapauksessa. Kuitenkin suurissa osissa maailmaa ruoan saatavuus ei ole itsestään selvä asia. Ruoan hyöty itsessään rajoittaa sen saatavuutta köyhimmiltä (em. 2012.) Vapilla markkinoilla kysyntä ja tarjonta ratkaisevat ja ruoan tapauksessa kysyntää on aina pakollisuuden takia. Näin ollen ruoka on aina vahvasti yhteydessä yhteiskunnan työpaikkoihin, tuotantoon, myymiseen ja voiton tekemiseen. Kirjoittaessani tätä olemme tilanteessa, jossa elintarvikkeiden hinta on noussut keskimäärin kuluvan vuoden aikana noin 30 prosenttia johtuen Venäjän hyökkäyksestä Ukrainaan ja sen aiheuttamasta maailmantilanteesta (YLE 2022). Tämä ei kuitenkaan vaikuta selvästi ruoan kysyntään, vain nimenomaan tarjontaan, jonka takia hinnatkin ovat luonnollisesti nousseet. Tämä puhuu ruoan vahvasta kytkeytymisestä talouteen ja sen ulottuvuuksiin nimenomaisesti välttämättömyytensä ansiosta. Sosiologisena näkökulmana ruoan välttämättömyyttä tarkastellaan erityisesti yhteiskunnallisten rakenteiden kautta, jotka rajoittavat helpoiten tämän välttämättömyyden ulkopuolelle ja millaisia vaikutuksia tämä luo yhteiskunnallemme.

2.2 Terveiden ja nautinnon suhde ruoassa

Terveellinen ravitsemus voidaan nähdä kokonaisuutena, jossa ratkaisevat erityisesti jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä (THL 2021). Terveys ja terveelliset elämäntavat kytketään hyvin useassa yhteydessä ruoan tutkimukseen. Syömiseen liittyvät pyrkimykset ja tavoitteet eivät kuitenkaan liity vain ja ainoastaan terveyteen, vaan erilaisilla ruokavalinnoilla rakennetaan lisäksi omaa identiteettiä sekä ilmaista esimerkiksi sosiaalista asemaansa. Lisäksi voidaan peilata omaa arvomaailmaa, tavoitella nautintoa ja luonnollisesti pyrkiä saamaan tarvittava energia (Jallinoja, Mäkelä 2017, 158.) Yhteiskunnallisesti on merkittävää, kuinka suuri tekijä ruoka on kansanterveydellisesti. Ruoalla ja sen laadulla voidaan sanoa yleisesti olevan selvä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Huono ruokavalio ja liikkumattomuus ovat keskeisimmät tekijät lihavuuden aiheuttajina ja näitä ehkäistäessä ennenaikaiset kuolemat olisivat vähennettävissä ympäri maailman (Gorski, Roberto 2015, 81–90). Terveysaspektin lisäksi ruokaan liittyy vahvasti nautinnon ulottuvuus. Ihmiset haluavat syödä nauttiakseen ruoasta. Ruuan tuottama mielihyvä on aina ollut osa syömistä, mutta nyky-yhteiskunnassa mielihyvä saa oman merkityksensä terveellisyyden vastaparina (Jallinoja, Mäkelä, Niva 2018.) Suomalaisten ruokasuhteen voidaan ajatella määrittävän ennen kaikkea valintojen välttämättömyyden kautta runsauden keskellä sekä erilaisten pyrkimyksien kautta asettaa rajoituksia syömiselle. Lisäksi terveyden ja nautinnollisuuden välinen jännite voidaan nähdä vahvana. Yhtäältä tulisi välttää liian suurta itsekontrollia, jonka voidaan nähdä riistäytyvän jopa syömishäiriöksi. Toisaalta liiallisen mässäilyn vaaroina ovat monet vakavat terveusriskit (em. 2018.) Voisi ajatella, että ruoka ei ole ainoastaan ääripäitä, terveyttä tai nautintoa, mutta tällä tavoin se monesti ilmenee kuluttajille arjessa. Normaali jokapäiväinen ruoka voi olla samanaikaisesti näitä molempia tai ei kumpaakaan. Usein kuitenkin tämä valinta liittyy vahvasti ruokailutottumuksiin. Onkin osuvaa kuvata tätä suhdetta eräänlaisena jännityksenä kahden välillä (em. 2018.) Toisaalta halutaan ajatella terveiden ja kestävien valintojen kautta, toisaalta nautinto ja ylikulutus ovat osa ruoan tarjoamia merkityksiä nykyajassa. Ylensyömisessä ja normittomuudessa uhkaavat lihavuus ja joukko muita terveyden riskitekijöitä, ylikorostuneessa itsekontrollissa ja velvollisuudentunnossa puolestaan syömishäiriöt, kuten ortoreksia ja anoreksia (em. 2018). Ihmiset rakentavat ruokavalioitaan ja tekevät päivittäisiä valintoja juuri näiden tekijöiden välillä pallotellen.

2.3 Ruoka ja syöminen arjen ympäristössä

Ruoka on oleellisesti sitä itseään, mitä syömme. Syöminen taas se tapahtuma, kun käytämme ruoan ravintona itsellemme. Arki taas on sitä, mitä ihmiset tekevät päivittäin, viikoittain ja kuukausittain (Tuomi-Gröhn 2009, 147–156). Arki siis koostuu siitä kaikesta toistuvasta, mitä teemme päivittäin. Kuten aikaisemmin mainittua, ruoka on välttämättömyys, joka kuuluu lähes jokaisen päivittäiseen elämään. Näin ollen voidaan todeta ruoan muodostavan merkittävän osan arjestamme. Ruokaan kuuluu sen hankkiminen, valmistaminen ja itse syöminen (Fischler 2011, 528–548). Tutkielmassa olen tarkastellut näitä kaikkia siten, kuin ne ilmenevät aineistosta. Syöminen tapahtuu nykyisin yhä useammin kodin ulkopuolella esimerkiksi työpaikkaravintolassa tai koulussa (Maavirta 2009, 123–124). Ruoka voi tarjota myös sosiaalisen ympäristön arjessa, johon kuuluu toisten ihmiset tapaamista ja yhdessä syömään menemistä. Yhdessä syöminen on erittäin tyypillinen piirre ruokakulttuureissa. Yhteinen ruokailuhetki ja ruoan jakaminen on yksi keskeisiä sosiaalisuuden ilmentymiä ihmisellä (Fischler 2011, 528–548). Aina aikojen alusta asti ihmiset ovat kokoontuneet yhteen nimenomaisesti ruoan ansiosta. Ruokaa on aina syöty yhdessä ja sen hankintaan on liittynyt esimerkiksi metsästäjäkulttuureissa vahvasti yhteisöllisyys. Ruoka ja arki luovat monenlaisia erilaisia merkityksiä. Jonkun arkeen ruoka kuuluu pakonomaisena välttämättömyytenä, joka yritetään hoitaa mahdollisimman vähällä ajalla ja vaivalla pois päiväjärjestyksestä. Toinen taas saattaa pitää ruoan valmistamista ja syömistä suurimpina positiivisina tekijöinä arjessaan ja käyttää runsaasti aikaa ruoan valmistamiseen ja siitä nauttimiseen. Näin ollen ruoan ja arjen yhdistelmä eroaa ihmisten käytännöissä huomattavan paljonkin saman yhteiskunnan sisällä, kun taas esimerkiksi ruoan välttämättömyys tai edes terveys ja nautinto tekijät eivät erota tässä kontekstissa ihmisiä samalla tavalla saman yhteiskunnan sisällä.

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa käsittelen tutkimusasetelmaa. Käyn läpi tutkimuskysymyksen, esittelen käyttämäni aineiston ja tutkimusmenetelmän sekä pohdin lyhyesti tutkielman etiikkaa.

3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimusaineisto

Tutkimuskysymykseni on, *millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arjessa*. Olen kiinnostunut tarkastelemaan sitä, mitä ruoasta ja syömisestä puhutaan ja millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arkisessa kontekstissa aineistoni perusteella.

Olen muodostanut aineistoni Ella Millerin keräämästä kirjoitusaineistosta *Ruoan merkitykset arjessa* vuodelta 2021. Muodostamani aineisto koostuu yhteensä viidestätoista (15) vastauksesta. Millerin keräämä kirjoitusaineisto puolestaan koostuu yhteensä seitsemästäkymmenestä (71) vastauksesta. Koska tämä olisi ollut liian laaja aineisto analysoitavaksi kandidaatintutkielmaan, rajasin aineiston pienemmäksi valitsemalla joka viidennen vastauksen omaan aineistooni. Yhteensä tämä tuotti tekstiä yhdeksän sivua. Aineisto palvelee hyvin tutkielmani tutkimuskysymystä, sillä kirjoitusaineistoon on pyritty keräämään vastaajien ajatuksia ja merkityksiä ruoasta arjessa nimensä mukaisesti. 71 vastauksen kirjoitusaineisto, josta olen muodostanut oman aineistoni, on kerätty 2.6.2021 – 10.10.2021 aikana. Aineisto on kerätty kirjoituspyynnöllä, jota jaettiin Facebook-ryhmiin, joissa keskustellaan ruoasta. Taustatietona vastaajilta ”kysyttiin sukupuolta, ikäryhmää, koulutusta, yhteiskuntaluokkasamaistumista, sekä sitä, mistä Facebook-ryhmästä päätyi osallistumaan kirjoituskutsuun” (Miller 2021). En kuitenkaan ole ottanut omaan aineistooni huomioon vastaajien taustatietoja, koska en ajattele niiden tuovan lisäarvoa tutkimukseni kontekstiin. Aineiston keruukutsussa vastaajia pyydettiin erilaisien apukysymysten avulla kirjoittamaan kolmesta erilaisesta aihekokonaisuudesta.

”Aluksi vastaajia pyydettiin kuvailemaan omaa suhdettaan ruokaan. Tähän liittyen kysyttiin muun muassa onko ruoka vastaajalle harrastus vai ”pakollinen paha” ja millainen on vastaajan tyypillinen arki- tai juhla-ateria.” ”Seuraavaksi pyydettiin pohtimaan ruoan poliittisuutta” ja kysyttiin; ”ohjaako vastaajan ruokavalintoja esimerkiksi jokin eettinen periaate tai muu tekijä?” Kysyttiin myös; ”kokeeko vastaaja, että hän voi ruokavalintojensa kautta jollain tapaa vaikuttaa

yhteiskuntaan.” ”Viimeiseksi pyydettiin kuvailemaan, millainen vastaajan unelma-ateria olisi, ja millaista ruokaa hän ei haluaisi syödä” (Miller 2021.) Nämä apukysymykset ovat osaltaan luoneet aineiston vastauksiin tietynlaisen suunnan ja ikään kuin värittävät tällä tavalla vastauksia omasta näkökulmastaan. Vastaajat ovat kertoneet merkityksistä suurimmaksi osaksi juuri näiden kysymysten avulla, joten tietyllä tavalla aineistosta on pääteltävissä se, mistä siellä tullaan puhumaan. On siis syytä todeta, että jotkin teemat ja merkitykset olisivat saattaneet jäädä huomattavasti pienemmiksi tai jopa kokonaan pois, mikä vastaajat olisivat kertoneet ruoan merkityksestä arjessa täysin vapaasti ilman minkäänlaisia suuntaa tarjoavia apukysymyksiä. Olen rajannut viimeisen kysymyksen analyysin ulkopuolelle, koska se ei tuo samalla tavalla verrattuna kahteen edelliseen kysymykseen esille niitä merkityksiä, joita aineistosta pyrin tulkitsemaan.

Alkuperäisen kirjoitusaineiston ilmoitettiin voivan sisältää epäsuoria tunnistetietoja. Tietoarkiston arkistoinnissa nämä on kuitenkin pyritty poistamaan. Aineiston materiaalia käyttäessään jatkokäyttäjän tulee kuitenkin tapauskohtaisesti harkita, täytyykö joitain tietoja otteesta poistaa tai mahdollisesti muuttaa vastaamaan tutkimuseettisiä käytäntöjä (Miller 2021). Vastaajat ovat vastanneet aineistoon nimettömästi ja vastuksista ei voi tunnistaa yksittäisiä ihmisiä. Vastaajat ovat luokitelleet vastatessaan itsensä tiettyihin kategorioihin taustakysymysten avulla, mutta nämä eivät tuo esille henkilökohtaisia tietoja. Olen poistanut nämä taustatiedot omasta aineistostani, joten edes ne eivät tule esille vastauksista. Aihe itsessään ei ole kovin sensitiivinen, jolloin vastaukset eivät ole tästäkään syystä kovin kyseenalaisia eettisestä näkökulmasta. Olen kuitenkin ottanut huomioon sen, mikäli vastauksissa olisi jotain yksittäisiin henkilöihin viittavaa tai tunnistettavaa ja jättänyt tällöin vastauksen käyttämättä tai poistanut vastauksesta tällaiset kohdat.

3.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimusmenetelmänä aineiston analysoimiseen käytän laadullista sisällönanalyysiä aineistolähtöisesti. Tarkastelen kirjoitettujen vastausten sisältöä mahdollisimman tarkasti keskittyen siihen, mitä vastauksissa sanotaan ja miten kysytyä kuvaillaan. Tällä tavoin pyrin löytämään niitä merkityksiä, joita vastauksista on tulkittavissa. Sisällönanalyysissa keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo (Kalinen, Kinnunen 2021) Sisällönanalyysi

toimii hyvin tutkimusmenetelmänä tutkielmassani siksi, että pystyn sen avulla kuvaamaan aineistostani erilaisia vallitsevia teemoja ja eroavaisuuksia, joita tulkitsen. Sisällönanalyysiä voidaan pitää tarkoituksenmukaisena analyysitapana silloin, kun aineistosta halutaan nostaa keskeisiä havaintoja esiin ja kuvata nämä tiivistäen sanalliseen muotoon (Tuomi, Sarajärvi 2009). Käytän laadullista sisällönanalyysiä aineiston koon ja luonteen vuoksi. Aineistolähtöinen analyysitapa soveltuu tutkimuskysymykseeni hyvin.

Aloitin analyysin siirtämällä rajaamani aineiston varsinaisesta kirjoitusaineistosta tekstimuotoon erilliseen tiedostoon ja poistin vastauksista kaikki taustatiedot. Näin ollen vain kirjoitetut vastaukset jäivät jäljelle muodostaen yhteensä viisitoista laajaa vastausta ja yhdeksän sivua tekstiä. Tämän jälkeen mietin, mitä minua oikeastaan kiinnostaisi löytää aineistosta. Koska tein sisällönanalyysin aineistolähtöisesti, en päättänyt mitään tarkkoja rajoja tähän, vaan pyrin tarkastelemaan aineistoa ensisijaisesti keskittymällä siihen, mitä voin siitä löytää. Aineistolähtöisen analyysin avulla tutkimusaineistosta pyritään luomaan kokonaisuus, jota voidaan pitää teoreettisesti oleellisena. Siinä analyysiyksiköt tulee valita aineistosta siten, että ne tukevat tutkimuksen tarkoitusta. Keskeinen ajatus on se, että analyysiyksiköiden ei tule olla etukäteen mietittyjä tai sovittuja, vaan ne aukeavat analyysin aikana (Tuomi, Sarajärvi 2009.) Keskityin kuitenkin tarkastelemaan vastauksissa alkuperäisen kirjoitusaineiston haastattelupyynnössä esitetyjä kahta pääkysymystä; 1) Vastaajien suhde ruokaan ja 2) Ruoan poliittisuus. Seuraavaksi kävin aineiston läpi tarkasti sanasta sanaan. Luin vastaukset ja pyrin löytämään aineistosta toistuvia teemoja, kategorioita, kiinnostavia vastauksia ja sitaatteja. Sisällönanalyysin avulla aineistosta muodostui selkeitä toistuvia teemoja, jotka kirjoitin erillisiksi muistiinpanoiksi. Tämän jälkeen keräsin muistiinpanoihin löytyneiden teemojen alle kaiken sen oleellisen, mitä vastauksista oli näihin löydettävissä. Loput aineiston tekstistä jätin pois vähemmän oleellisena tai epäoleellisena. Näin muodostin aineistosta erillisen tekstin, johon olin löytänyt vastauksissa toistuvat oleelliset merkitykset teemoina ja näiden alle kaiken sen oleellisen, mitä vastauksista oli analysoitavissa. Seuraavaksi siirryin kirjoittamaan muistiinpanoja puhtaaksi tuloksien muotoon teemojen avulla. Teemoiksi muodostuivat ruoka välttämättömyytenä, ruoka intohimona, ruoan taloudellisuus, ruoan arvovalinnat ja ruoan poliittisuus. Lisäksi aineistosta oli analysoitavissa merkityksiä, jotka eivät kuitenkaan toistuvuudeltaan olleet niin merkittäviä, että niistä olisi ollut mieleistä kirjoittaa omia kappaleitaan. Tällaisia merkityksiä olivat esimerkiksi terveysaspekti ruokaan, yhteisöllisyys, ruoan maku ja päivän rytmittäminen ateriarytmin avulla. Täten jätin sisällyttämästä näitä merkityksiä tuloksiin erillisiksi teemoiksi. Seuraavassa luvussa avaan tuloksiin valikoituneita merkityksiä teemojen muodossa.

4 Tulokset

Tässä luvussa tarkastelen tutkielmani tuloksia, jotka sain tulkitsemalla tutkimusaineistoani laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Olen jakanut tulokset alakategorioihin teemoittain, joissa avaan toistuvia merkityksiä aineistostani. Useat teemat nitoutuvat toisiinsa käsittelemällä toisiaan ja vaikuttamalla toinen toisiinsa myös yli teemarajojen. Jonkin merkityksen painottaminen vaikutti suoraan toiseen ja niin edelleen. Avaan teemojen risteytyksiä enemmän viimeisessä luvussa, jossa käsittelen johtopäätöksiä tuloksista. Tässä vaiheessa pyrin esittelemään teemat ja merkitykset sellaisinaan, kun aineistosta oli analysoitavissa.

4.1 Ruoka välttämättömyytenä

Yksi eniten toistuvista teemoista vastaajien kommenteissa oli ruoan välttämättömyys arjessa ja toisaalta se, miten ruoasta halutaan tehdä mahdollisimman vaivaton ja helppo tekijä arjen keskellä. Ruoan ”pakonomaisuus” arjessa sitoutuu hyvin yhteen aikaisemmin käsittelemäni yhden ruoan sosiologisen viitekehyksen, ruoan välttämättömyyden kanssa. Ruoka on jotain, jota tarvitsemme jokapäiväisessä arjessa. Se on jotain pakollista, jota kaikkien on sisällytettävä arkeensa tietyssä määrin välittämättä siitä, millaista arkea elää. Yksi vastaajista kuvasi suhdettaan ruokaan seuraavasti: ”Ruoka on yleensä pakollinen paha ja sitä ei jaksaisi tehdä”. On oleellista huomauttaa, että tämä teema nousi aineistosta niin suureen merkitykseen siitä syystä, että alkuperäisen kirjoitusaineiston kirjoituskutsussa oli viritetty kysymyksen asettelun avulla jännite ruoan pakollisuuden ja sen rakastamisen välille. Toinen vastaaja ilmaisi ajatuksiaan ruoasta arjessa seuraavalla tavalla:

”En ole koskaan harrastanut ruoanlaittoa tai ollut niin sanottu kulinaristi. Ruoanlaittoon käytetty aika tuntuu tuhlaukselta”

Useat vastaajat siis näkevät ruoan jonain, mitä ei mieluusti kohtaisi arjessa ollenkaan, jos ei olisi pakko. Ruoka haluttaisiin ikään kuin siirtää syrjään ja olla huomioimatta, jos se vain olisi mahdollista. Kommenteissa toistui usein se, kuinka ruoanlaittoon tuntui kuluvan liikaa aikaa, aika haluttaisiin käyttää jollain toisella tavalla, ruoka on pakollisuus, joka pitää fyysisen ja henkisen toiminnan, siis elämisen käynnissä ja se kuinka arki olisi mukavampaa, jos ruokaa ei tarvitsisi valmistaa. Hieman yllätyksekseni aineistosta ei juurikaan noussut esille sitä, että itse

ruoan hankkiminen nähtäisiin vaivana. Yksi henkilö mainitsi asiasta, mutta lähinnä arjessa nimenomaisesti ruoan valmistaminen nähtiin ongelmallisena.

Toisena huomiona samaan teemaan liittyen nostettiin se, kuinka ruoan haluttiin olevan mahdollisimman helppoa, jotta nimenomaisesti pakkopullalta tuntuva arki ruoan valmistamisen suhteen ei tuntuisi niin vaivalliselta. Vastaja kuvasi ruoan helppoutta näin:

”Söisin mieluiten nopeasti valmistuvaa ja mahdollisimman vähän tiskiä tuottavaa ruokaa, eli ruokkisin mieluiten itseni vähällä vaivalla”

Huomioitavaa oli se, kuinka esimerkiksi tilattua ruokaa tai erilaisia eineksiä kuvattiin helpommaksi ruoaksi arjen keskellä ja koettiin näiden helpottavan huomattavasti arjen syömistä ja vähentävän siihen kulutettua aikaa. Sitaattina vastaajan kommentti tästä: ”Heikompina kausina tilaamme pizzaa tai thairuokaa ja syömme välillä eineksiä tai sitten iltaruuan virkaa toimittaa pikanuudelit ja helpot vihannekset”. Useissa vastauksissa kommentoitiin sen puolesta, että ruoan toivoisi olevan mahdollisimman helppoa valmistaa, jolloin myös arki ruoan kanssa tuntui paremmalta ja helpommalta. Kiinnostavaa oli myös se, kuinka vastaajat kokivat usein nopeamman ja ”helpomman” ruoan olevan kuitenkin muilla tavoilla huonompaa. Eineksiä ja tilattua ruokaa kuvattiin usein epäterveellisemmäksi tai eettisesti huonommaksi kuin sellaista ruokaa, johon olisi käytetty enemmän aikaa itse valmistaen. Tätä kuitenkin perusteltiin sillä, että usein helppous ja ajan säästäminen voittavat nämä toiset tekijät.

4.2 Ruoka intohimona

Toistuvasti esiin nousi aineistosta myös ruoan ja ruoanlaiton rakastaminen ja näille merkityksen löytäminen arjesta. Näissä vastauksissa ruoanlaitto koettiin tärkeäksi osaksi arkea, johon käytetään aikaa ja vaivaa, sellaiseksi, josta nautitaan ja saadaan erityistä iloa. Moni vastaaja piti ruoanlaittoa harrastuksenaan ja kuvaili nauttivansa ruoanlaitosta erityisen paljon: ”Olen aina harrastanut ruokaa. Rakastan kokkaamista”. Mielenkiintoista oli se, että useampi vastaaja mainitsi nimenomaisesti ruoan valmistamisen olevan rakas harrastus ja nautinnon kohde arjessa eikä niinkään itse ruoan syöminen. Muutama kommentti kuitenkin nousi esiin myös siitä näkökulmasta, että rakastaa erityisesti ruokaa, mutta tämä oli vähemmistössä suhteessa ruoan valmistuksesta pitämiseen. Kuitenkin usein nämä kaksi teemaa kulkivat myös toisiinsa yhteydessä ja samat vastaajat pitivät sekä ruoan laittamisesta, että ruoan syömisestä: ”Rakastan ruokaa ja

taidan todellakin elää syödäkseen! Ruuanlaitto on minulle harrastus ja yritän tietoisesti kehittyä kotikokkina”. Tämä teema nousi esiin usein vastaajien kommentteista nimenomaisesti vastakaisena teemana sille, että ruoanlaitto olisi vaivallista tai aikaa tuhlaavaa toimintaa arjessa. Tämä johtuu jo edellisen teeman yhteydessä mainitsemaistani jännitteestä näiden kahden välillä kirjoituskutsussa asetetun kysymyksen ansiosta. Vastaajat kertoivat esimerkiksi seuraavalla tavalla rakastavansa ruokaa:

”Rakastan ruuanlaittoa, olisin halunnut nuorena kokiksi, mutta tiukka äitini esti sen. Paras vapaapäiväni on sellainen, jolloin saan aamusta asti tehdä ruokaa! Syöminen ei ole sitä parasta, vaan tekeminen.”

Voidaankin siis todeta, että vaikka ruoka esiintyy välttämättömyytenä arjessa jokaiselle ihmiselle, eivät kaikki koe sitä taakkana tai huonona asiana. Vastaajien kommentit kuvasivat hyvin sitä, kuinka ruoka on intohimoinen harrastus, johon suhtaudutaan samanlaisella palolla kuin mihin tahansa muuhunkin harrastukseen. Usein rakkauteen ruokaa kohtaan liitettiin myös ruoan maku. Vastaajat kuvailivat nauttivansa ruoasta ja myös ruoan laittamisesta, koska pitivät uusien makujen maistamisesta ja tuttujen makujen uudelleen nauttimisesta. Lisäksi ruoan valmistamisen nauttimiseen yhdistettiin useassa kommentissa yhteisöllisyys. Muiden ihmisten läsnäolo, yhdessä tekeminen ja muille kokkaaminen tukivat vahvasti sitä, että ruoan laittoa pidettiin nautinnollisena. Monet vastaajat saattoivat kuvata, kuinka eivät jaksakaan panostaa ruoan laittoon samalla tavalla yksin ollessaan, kuin esimerkiksi muille kokatessa tai yhdessä ruoan laittamisesta. Näin ruoanlaittoon ja syömiseen liittyi myös sosiaalinen ulottuvuus. Tämän teeman alle kertyi myös jonkin verran kommentteja siitä, kuinka ruoka nähtiin tärkeänä, mutta ei erityisesti intohimon kohteena: ”Ruoka on minulle tärkeä asia, mutta en kutsuisi sitä harrastukseksi”. Vaikka otsikko käsittelee ruoan ja ruoanlaiton rakastamista, halusin mainita niistä tässä kohdassa. Kysymyksen asettelu kirjoituskutsussa loi eräänlaisen jännitteen ruoan rakastamisen ja välttämättömyyden välille, mutta osa vastaajista kertoi myös siitä, kuinka ruoka on tärkeää, mutta ei erityisen tärkeää. Näin ollen näiden kommenttien voitaisiin ajatella osuvan johonkin kahden ääripään välille.

4.3 Ruoan taloudellisuus

Tämän teeman alla käsittelen ruokaan liittyvää taloudellista ulottuvuutta ja sitä, miten se kytkeytyy vastaajien ruokailussa arjessa. Taloudellisuus eli toisin sanoen ruoan hinta oli merkittävä tekijä, jolla ruoan ja ruokavalion valitsemista perusteltiin vastaajien kommentteissa. Monet vastaajat kuvasivat sitä, kuinka heillä ei yksinkertaisesti ole varaa ostaa kaikkea sitä, mitä he haluaisivat ja joutuvat näin ollen ”tyytymään” johonkin sellaiseen, jota eivät ensisijaisesti ostaisi. Useissa kommentteissa toistuivat teemat siitä, kuinka vastaaja oli pienituloinen ja hinta vaikutti jokapäiväisessä arjessa suuresti ruoan valintaan kuten esimerkiksi tämä sitaatti ilmentää:

”Raha rajoittaa syömistäni jonkin verran, enkä voi syödä aina, mitä haluaisin.”

Lisäksi vastaajat kuvasivat sitä, kuinka halvemmalla hinnalla hankittu ruoka nähtiin usein huonompana vaihtoehtona, mutta vaihtoehtoja ei ollut. Saatettiin ajatella, että esimerkiksi viikon ajan arjessa pyritään syömään halvemmalla hieman huonommin, jotta viikonloppuna tai erityisempinä päivinä voitiin käyttää enemmän rahaa ruokaan ja syödä näin hieman paremmin. Vastaajat kertoivat usein pienituloisuuden, työttömyyden tai jonkin muun ”esteen” olevan pääsyyinä sille, että taloudellisuus oli niin merkittävänä tekijänä ruoassa arjessa. Usein myös ekologisuus ja eettisyys nähtiin olevan vahvasti kytköksissä ruoan hintaan. Vastaajat kommentoivat, kuinka halvemmalla hankittu ruoka ei ainoastaan ollut huonompilaatuista ja huonomman makuista, mutta usein halvemmalla ostaessa joutui tinkimään esimerkiksi tuotteiden eettisyydestä ja vaikkapa reilun kaupan tuotteita tai kotimaista ei ollut aina mahdollista ostaa.

”Pyrin ostamaan tarjoustuotteita mutta silti mahd. ekologista ruokaa”

Kiinnostavaa oli myös se, kuinka halvemmän hinnan ruoka nähtiin usein epäterveellisempänä ja mauttomampana. Saattoi olla esimerkiksi tilanne, jossa vastaaja olisi halunnut ostaa kotimaista kalaa ja vihanneksia, mutta hinnan vuoksi päädyttiin ostamaan eineksiä. Tällöin kommentoijat loivat ruoalle merkityksen hinnan perusteella, mutta tinkivät terveellisyydestä ja mausta. Usein hinta nähtiin olevan suorassa yhteydessä nimenomaisesti ruoan maun kanssa ja tätä kautta ruokailusta arjessa saattoi helposti tulla pakollinen paha, koska ruokaa ei nähty enää samanlaisessa valossa. Tästä esimerkkinä vastaajien kommentit siitä, kuinka kalliin ruoan syöminen ei tuntuisi pakolliselta, mutta juuri ja juuri pärjääminen ruoan hinnan suhteen ja halvimmän mahdollisen syöminen ikään kuin aiheutti sen, että ruoasta muodostui pakollisuus, joka koettiin negatiivisena: ”Syöminen tuntuu pakolliselta, koska se on aivan liian kallista”.

4.4 Ruoan arvoalinnat

Neljäntenä keskeisenä teemana aineistosta nousivat esiin ruokaan ja syömiseen liittyvät erilaiset arvoalinnat. Arvoalinnat koostavat kaiken sellaisen aineiston materiaalin, josta oli tulkittavissa, että jokin tietty arvo tai tarkoitus ruoalle tai ruoan hankkimiselle tarjosi sille merkittävän ulottuvuuden.

Yhtenä vahvana merkityksenä vastaajien kommentteista oli tulkittavissa ruoan eettisyys ja ekologisuus. Ruoan haluttiin täyttävän tietyt kriteerit ekologisesta ja eettisestä näkökulmasta. Tämä merkitys oli vahvasti yhteydessä toiseen alakategoriaan, ruoan poliittisuuteen, jota käyn läpi seuraavan alaotsikon alla vielä erikseen. Halusin kuitenkin nostaa sen mainintana jo tässä vaiheessa esille, sillä aineistosta oli analysoitavissa niin paljon kommentteja, jotka sivuuttivat ja yhdistivät näitä kahta teemaa. Monesti voitiin ajatella, että poliittisuus ohjaa näitä arvoalintoja. Arvoalinnat olivat kuitenkin merkittävämpi osa aineistoa ja vastaajien kommentteja.

Teeman alle piirtyvissä kommentteissa vastaajat viittasivat usein esimerkiksi siihen, että ruoka oli oikein tuotettua tai ajateltiin esimerkiksi eläinten oikeuksia syömällä kasvisruokaa. Usein eettisyys ja ekologisuus kulkivat käsikädessä ja vastaajat ajattelivat esimerkiksi ruoan olevan eettisesti väärin tuotettua, mikäli se haittasi luontoa tai ei ollut kestävän kehityksen mukaisesti tuotettua. Eettisyydellä viitattiin siihen, mikä on oikein ja mikä väärin. Eettisyys nähtiin vahvana merkityksenä sille, minkälaista ruokaa haluttiin ostaa ja näin ollen millaista toimintaa tuettiin.

”Vaivattomuutta ja mutkattomuutta tärkeämpää on eettisyys”

Ekologisuudella taas tarkoitettiin kommentteissa sitä, että ruoka oli tuotettu kestävästi luonnon ja kestävän kehityksen näkökulmasta: ”Toki ilmasto ja terveys on myös tärkeitä”. Esimerkkinä mainittiin toistuvasti esimerkiksi reilun kaupan tuotteet ja ruoan kotimainen tuotanto. Lisäksi ekologisuuteen viitattaessa kerrottiin, kuinka haluttiin syödä parhaalla mahdollisella tavalla luonnon säilyvyyden kannalta:

”Ostan myös mahdollisuuksien mukaan reilun kaupan tuotteita”

Useat vastaajat kertoivat siitä, kuinka eettisyys menee usein kaikkien muiden tekijöiden edelle. Aineistosta voidaan siis tulkita, että eettisyys on monenne vastaajalle ikään kuin pääasiallinen merkitys, josta ei olla valmiita tinkimään. Ruoan täytyy olla eettisesti oikeanlaista, tai sitä ei

käytetä. Esimerkiksi hinta, helppous ja maku saattoivat jäädä toissijaisiksi asioiksi eettisyyden ohella, koska se koettiin niin tärkeäksi. Toisaalta taas on myös mainittava, että osa kommentoijista kertoi, kuinka haluaisi syödä eettisesti oikein, mutta helppous ja vaivattomuus antavat sen verran suuren merkityksen ruoalle, että eettisyys saattaa helposti painautua taka-alalle.

”Hinta on toissijainen tekijä, mutta eettisyys jää silti valitettavan usein syrjään maun, terveellisuuden ja myös helppouden vuoksi.”

Eettisyyden ja ekologisuuden lisäksi merkittävimpiä arvoja, joita aineistosta analyysin avulla nousi esille, oli kasvissyönti ja erilaiset ruokavaliot tähän peilaten. Kasvissyönti liittyi vahvasti vastauksissa niin ruoan poliittisuuteen, kuin myös eettisyyteen ja ekologisuuteenkin. Nostan sen erillisesti esille avaten sitä hieman enemmän, sillä se tuntui olevan huomattavan merkittävä tekijä useiden vastaajien vastauksissa. Kasvissyöntiä perusteltiin kommenteissa esimerkiksi eläinten oikeuksilla, sillä kuinka on eettisesti oikein olla syömättä eläinperäistä ruokaa ja ekologisuudella, jolloin säästämme luontoa ja syömme kestävän kehityksen mukaisesti. Kiinnostavaa oli se, kuinka kasvissyönti nähtiin usein jonain sellaisena, jota kuitenkin jollain tavalla piti perustella. Vastauksissa oli myös analysoitavissa se, että usein kasvissyöntiin liittyvissä vastauksissa painotettiin tietynlaista äärimmäisyyttä. Nimenomaisesti haluttiin olla kasvissyöjiä, eikä vahingossakaan poiketa tästä merkityksestä. Lihaan ei missään nimessä haluttu koskea: ”En missään nimessä haluaisi syödä liharuokaa”. Tämä näkyi myös sillä tavoin, että vastauksissa haluttiin painottaa sitä, kuinka pitkän ajan jo oli syöty vegaanin ruokavaliosta mukaisesti.

”Olen ollut kasvissyöjä yli 30 vuotta”

Harvemmissä kommenteissa siis kasvissyönti nähtiin sellaisena, johon tulisi pyrkiä ja pyrittiin, mutta välillä kuitenkin asian kanssa ei oltu niin tarkkoja. Myös näitä kommentteja oli, mutta ne olivat selkeä vähemmistö. Kasvissyönnin voidaan ajatella antavan hyvin selkeän merkityksen ruoalle. Toisaalta itsessään kasvissyönti ei vielä avaa täysin sitä, minkä takia nimenomaisesti halutaan syödä näin, ja usein tämän takia oikea ruoalle annettu merkitys löytyikin tämän kasvissyönnin taustalta esimerkiksi juuri vaikkapa eettisyytenä, eläintenoikeuksista tai ekologisuudesta.

”Olen ollut yli kymmenen vuotta kasvissyöjä, koska haluan vaikuttaa siihen, kuinka eläimiä kohdellaan.”

4.5 Ruoan poliittisuus

Tämän otsikon alla käsittelen ruoan poliittisuutta. Ruoan poliittisuus ilmentyi vastauksista vahvasti muun muassa jo aikaisemmin käsittelemieni arvovalintojen kautta. Avaan tässä kuitenkin vielä erikseen vastaajien ajatuksia nimenomaisesti ruoan poliittisuudesta. Ruoan poliittisuus erosi arvovalinnoista konkreettisimmin sillä, että näissä vastauksissa näkyivät myös yhteiskunnalliset ja taloudelliset kytkökset ruokaan ja se, miten nämä nähtiin. Tämä olikin helposti yksi isoimmista havaittavista kategorioista aineistosta. Lähes jokaisessa vastauksessa puhuttiin jollain tapaa siitä, miten poliittisena ruokaa pidetään. Tämä johtuu suurelta osaltaan siitä, että jo ennen useampaan otteeseen mainitsemissani alkuperäisen kirjoitusaineiston johdattelevissa apukysymyksissä ruoan poliittisuutta oli kysytty hyvinkin suoraan vastaajilta. Osa vastaajista kommentoi poliittisuuden olevan hyvin pienessä roolissa omassa syömisessään, mutta valtaosalla kommentoijista poliittisuus oli jollain tavalla merkittävänä tekijänä ruoan valinnassa ja arjessa.

Useampi kommentoija kertoi, kuinka lähes kaikki arjessamme on jollain tavalla politisoitunutta ja näin ollen ruokaa ei voida pitää poikkeuksena: ”En ajattele ruokaa poliittisena, mutta onhan se sitä. Ruoan tuotanto ja verotus sekä tuottajien oikeudet ja heille kohdistetut tuet ovat politiikka”. Usein ruoan poliittisuus ilmeni vastauksista juuri arvovalintojen kautta. Useita arvovalintoja kuvattiin poliittisiksi ja usein arvoista kerrottaessa vastattiin samalla tukikysymykseen ruoan poliittisuudesta. Vastaajat saattoivat kuvailla esimerkiksi boikotoivansa joitakin tuotteita tai kantavansa huolta siitä, millaiset olot ruoan alkuperäisessä tuottopaikassa työskentelevillä ihmisillä on.

”Elämme maailmassa, jossa länsimaisen ihmisen on mahdollista saada lähikaupasta toiselta puolen maailmaa tuotua ruokaa. Ruoan tuotantoon voi liittyä paikallisesti kamppailua resursseista, kuten puhdas vesi.”

Vastauksista oli myös analysoitavissa ajatuksia siitä, että vaikka ruoka onkin poliittista, on yhden henkilön tekemisillä todella vaikeaa vaikuttaa laajemmassa skaalassa mihinkään. Näin ollen saatettiin ajatella, että asioista voidaan luistaa siltä tuntuessa helpommin, koska omaa panna ei nähty niin konkreettisesti merkittävänä tekijänä.

”Ruoka on poliittista, mutta suhtaudun hyvin skeptisesti yksilön valintojen merkitykseen. Silti omatkin valintani ovat jossain määrin vain yrityksiä hallita omaa ympäristöahdistustani ja ehkä (vaikken haluaisi sitä myöntää) tapa kertoa muille, että olen hyvä ihminen.”

Analysoitavissa oli kuitenkin myös kommentointia siitä, kuinka ruokaa ei nähty juuri lainkaan poliittisena asiana. Usein näissäkin vastauksissa saatettiin tosin korostaa tietynlaisia arvovalintoja ruoan suhteen, vaikkapa kertomalla kuinka tärkeää eettisesti tuotettu ruoka on. Tästä voimme tulkita, että jotkut vastaajat yksinkertaisesti eivät kokeneet erilaisia arvovalintoja poliittisina, kun taas toiset näkivät asian juuri toisinpäin.

”Mielestäni ruoka ei ole kovin poliittista. Eettisyys on tärkeää ja yritän vaikuttaa yhteiskuntaan suosimalla kotimaisia ja eettisiä tuotteita.”

5 Johtopäätökset

Tässä luvussa käyn läpi yhteenvedona tutkielmani tarkoituksen, pääkysymykset, tulokset ja sen mitä näistä voidaan ajatella. Tutkielmani tarkoituksena oli tarkastella kirjoitusaineistosta kootun aineiston perusteella, millaisia merkityksiä ruoalle annetaan arjessa. Olin kiinnostunut siitä, miten ruokaa merkityksellistetään arjen kontekstissa. Tulkitsin aineistoa laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta ja sain tuloksiksi viisi erilaista vahvaa merkitystä, jotka esitelin edellisessä kappaleessa erillisinä teemoina. Lisäksi aineistosta oli analysoitavissa muita merkityksiä, jotka eivät kuitenkaan nousseet niin oleellisesti merkittäviksi, että niistä olisi ollut mielekästä luoda omia teemojaan. Näiden tuloksissa avattujen teemojen avulla vastaajat siis loivat merkityksiä arjen ruoalle ja syömiselle.

Tuloksissa keskeisiksi teemoiksi nousivat ruoka välttämättömyytenä, ruoka intohimona, ruoan taloudellisuus, ruoan arvovalinnat ja ruoan poliittisuus. Avasin näiden teemojen pääkohtia edellisessä luvussa ja esitin mukana suoria sitaatteja aineistosta tuomaan lisää ymmärrystä siihen, mitä vastaajat teemoista halusivat sanoa. Tulosten tulkinnassa on hyvä huomioida niihin vaikuttavana tekijänä, että alkuperäisen aineiston kirjoituskutsussa esitetyt johdattelevat apukysymykset vaikuttivat selvästi aineiston vastauksiin ja ohjasivat niitä tiettyyn suuntaan. Näin ollen keskeiset teemat eivät nouse yllätyksiksi, vaan noudattelevat osaltaan sitä kaavaa, johon kysymyksenasettelu vastaukset on asettanut. Vastaajat avasivat merkityksiä kuitenkin osittain hyvinkin laajasti ja myös kysymysten sivusta, jolloin myös erilaisia vastauksia oli analyysissä huomioitavissa.

Ruoan välttämättömyys näkyi tuloksissa vahvasti. Useat vastaajat pitivät ruokaa pakollisena pahana ja välttämättömyytenä, koska viime kädessä sitä on ruoka. Jo toisessa kappaleessa avasin yhtenä ruoan sosiologisena näkökulmana sitä, kuinka ruoka on välttämättömyys. Ruoka, toisin sanoen ravinto, on jotain sellaista, jota ilman emme fyysisesti voi selvitä. Näin ollen ei ole ollenkaan yllättävää, että suuri osa vastaajista koki ruoan jonain pakollisena ja arjessa tietynlaisena taakkana. Tämä ajatus voidaan helposti nähdä hyvin yleisenä mahdollisesti siitä syystä, että jos et rakasta ruokaa ja ruoanlaittoa tai anna sille jotain muuta merkittävää merkitystä, ruoan välttämättömyys ikään kuin pakottaa sen olemaan vain ”pakollinen paha”. Tässä on tietysti eroja sen suhteen, kuinka ”pahana” kukakin ruokaa pitää. Usein arjen konteksti on nimenomaan se, joka lisäsi ruoan taakkamaisuutta.

Ruoka intohimona nähtiin tuloksissa selkeästi vastakohtana ruoan välttämättömyydelle ja pakollisuudelle. Vastajaat näkivät ruoan jonain, mistä nautittiin suuresti ja joka toi iloa elämään. Rakkaudessa ruokaa ja ruoanlaittoa kohtaan oleellista tajuta oli se, että vaikka ruoka on kaikille tietynlainen välttämättömyys, välttämättömyyttä ei koeta pahana asiana. Ikään kuin ylistetään sitä, että ruoka on pakollisuus ja löydetään tätä kautta positiivisen merkitys esimerkiksi harrastuksen kautta. Ajattelen, että tätä teemaa rajoitti hieman se, että vastaajilta kysyttiin nimenomaisesti ruoasta arjen kontekstissa. Voisi ajatella, että kukapa ei silloin tällöin tykkää laittaa hyvää ruokaa, mutta ruoanlaitto arkisessa jokapäiväisessä elämässä voidaan nähdä hieman erilaisena. Usein ruoanlaittoa pidettiin kuitenkin harrastuksena, jolloin se loi aivan uudenlaisen merkityksen arkeen ja elämään tai vähintäänkin ruoasta nautittiin myös arjessa yksinkertaisesti maun takia.

Ruoan taloudellinen ulottuvuus oli teema, jonka pystyi olettamaan nousevan yhdeksi keskeiseksi merkitykseksi aineistosta jo ennen aineiston läpikäymistä. Tämä teema oli myös ainoa sellainen teema, johon kirjoituskutsun apukysymykset eivät johdatelleet lainkaan. Ihmisten elämä pyörii osaltaan vahvasti rahan ympärillä ja lähes kaikella toiminnalla on jonkinlainen suhde tähän. Näin ollen olisi poikkeavaa olettaa, että vastaajat eivät olisi nostaneet taloudellista ulottuvuutta, eli yksinkertaisemmin sitä, riittävätkö rahat ostaa ruokaa, yhdeksi oleelliseksi merkitykseksi. Onhan kyse kuitenkin arjen pakollisesta toiminnasta, ruoan kuluttamisesta. Pääasiassa rahasta puhuttiin aineistossa vain, jos siitä tuntui olevan tiukkaa. Toisinpäin katsottuna sitä, kuinka olisi varaa ostaa mitä vain ruokaa ja syödä missä ja milloin vain, ei nostettu esille. Tämä kertoo osaltaan siitä, että ruoan ja rahan suhde näkyy erityisesti silloin, kun rahasta on tiukkaa ja pitää selvittää vähällä ruoan määrän, laadun ja valikoivuuden puolesta.

Ruoan arvovalinnat muodostivat yhdessä ruoan poliittisuuden kanssa merkittävän osan aineistosta ja näin ollen se näkyy myös tuloksissa. Kirjoituskutsun apukysymyksessä kysyttiin suoraan ruoan poliittisuudesta, jolloin vastaajat luonnollisesti kertoivat usein oman kantansa tähän asiaan. Ruoan kerrottiin osaltaan olevan poliittinen asia, niin kuin hieman kaiken, toisaalta taas ruokaa ei haluttu nähdä poliittisena, vaikkakin saatettiin tunnustaa, että se on jollain tasolla kytköksissä siihen. Myös se, kuinka omaa vaikutusvaltaa ei nähty merkittävänä, nousi esille usein. Arvovalintoja puolestaan ei suoranaisesti kirjoituskutsussa kysytty, mutta koen, että varisinkin nykyään arvovalinnat ovat yksittäisenä tekijänä helposti suurin kategoria, jonka perusteella ihmiset rakentavat merkityksiä arjen ruoalle ja syömiselle. Tästä voi johtua myös se, että lähes jokaisessa vastauksessa esitettiin jonkinlaisia arvovalintoja merkityksiksi omaan syömiseen.

Tärkeimpinä arvoina nousivat esille erityisesti eettisyys, ekologisuus ja kasvissyönti. Eettisyydessä painotettiin sitä, kuinka ruoan haluttiin olleen oikeilla tavoin tuotettua ja valmistettua. Ekologisuudessa tuotiin esille huoli ilmastosta ja luonnosta ja kasvissyönnissä toistuivat nämä samat teemat eläintenoikeuksien ja terveellisuuden kanssa. Osittain arvovalinnoilla saatettiin haluta näyttäytyä parempana ihmisenä, joka kantaa vastuunsa näiden asioiden suhteen. Tällöin saatettiin myös usein viitata siihen, kuinka erilaiset arvovalinnat ovat samanaikaisesti poliittisia valintoja. Kokonaisuudessaan arvovalinnat ruoan poliittisuuden kanssa saattoivat vetää hyvin yhteen myös vastaajien ajatuksia muista asioista, kuin vain ruoasta arjessa. Tällä tavoin nämä kaksi teemaa erosivat hieman kolmesta ensimmäisestä, joiden voitiin katsoa voivan käsitellä ainoastaan vastaajien suhdetta ruokaan.

Aineistosta selvisi myös muita merkityksiä, jotka eivät kuitenkaan nousseet niin merkittäviin rooleihin, että olisin avannut niitä tuloksissa erikseen omina teemoinaan. Yhteisöllisyys, terveystietoisuus, yhteisöllisyys ja ateriarytmit jäivät vastauksissa huomattavasti pienempään rooliin, mikä osaltaan yllätti minut. Ajattelen, että osaltaan nämä teemat jäivät ehkä vaisummiksi siitä syystä, että alkuperäisen kirjoituskutsun johdattelevat kysymykset tarjosivat tietynlaisen suunnan vastaajien vastauksille ja saattoivat rajata näin pois pienempiä merkityksiä ja teemoja vastaajien arjesta. Toisaalta ainestoa tulkitsemalla siten, kuin se minulle aukeni, vastaajat eivät yksinkertaisesti pitäneet näitä tekijöitä niin merkittävinä.

Lopuksi voidaan todeta, että sisällönanalyysin avulla saadut tulokset kertovat, kuinka ihmiset antavat hyvin monenlaisia erilaisia merkityksiä arjen ruoalle ja syömiselle. Usein nämä merkitykset ovat jotain sellaista, johon valtaosa muistakin ihmisistä saattaa samaistua hyvinkin helposti. Joskus jotkin merkitykset saattavat aueta vain pienemmälle määrälle ihmisiä. Merkitykset ovat kuitenkin jotain sellaista, jota me kaikki tietyllä tavalla luomme itse itsellemme, oli kyse sitten lähes mistä tahansa. Tutkimuskysymykseeni lyhyesti vastaten; monenlaisia erilaisia merkityksiä, jotka osaltaan kertovat siitä itsestään, ruoasta ja taas osaltaan näyttävät huomattavasti isommassa skaalassa vain yhden vastaajan kautta.

Lähteet

- Fischler, Claude (2011) Commensality, society and culture. *Social Science Information*. 50(3–4), 528–548.
- Gorski, Mary T, Roberto, Christina A (2015) Public health policies to encourage healthy eating habits: recent perspectives. *J Healthc Leadersh*. 23; 7:81–90.
- Jallinoja, Piia, Mäkelä, Johanna (2017) Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa. *Terveyssosiologian linjoja*. Gaudeamus, Helsinki. 158–170.
- Jallinoja, Piia, Mäkelä, Johanna, Niva, Mari (2018) Ruuan yltäkylläisyys ja rajat - sosiologisia havaintoja Suomesta. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 134(15): 1501–7.
- Jyväkorpi, Satu, Männistö, Kirsi, Sertti, Päivi, 2014, *Syö itsellesi hyvä olo: Jokanaisen ravintokirja: olet sitä mitä syöt*, Helsinki, Fitra.
- Kallinen, Timo, Kinnunen, Taina, 2021, *Etnografia, Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*, Tampere, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
- Maavirta, Tiina (2009) Arjen ruoanvalinta ja ruokailu - suomalainen syöminen tutkimuskohdeena. *Kodin Arki*. Helsingin yliopisto. 121–146.
- Magdoff, Fred (2012) Food as a Commodity. *Monthly Review*. Vol. 63, No. 8: January.
- Marshall, Gordon, 1998, *Oxford Dictionary of Sociology*, Oxford, New York.
- Murcott, Anne, 2019, *Introducing the sociology of food and eating*, Bloomsbury Publishing.
- Rozin, Paul (2005) The Meaning of Food in Our Lives: A Cross-Cultural Perspective on Eating and Well-Being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 107–112.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021) Terveellinen ruokavalio. Verkkosivu: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio> Viitattu 11.10.2021.
- Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli, 2009, *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*, Helsinki, Tammi.
- Tuomi-Gröhn, Terttu (2009) Kodin arki ja arjen taidot tutkimuskohdeena teoksessa *Kodin arki*. Helsingin yliopisto. 147–156.

YLE (2022) Taas uusi ennätys: ruoan hintojen nousu kiihtyi entisestään – monet elintarvikkeet nousevat yli 30 prosenttia, mutta kahden tuotteen hinta laskee. Verkkosivu: <https://yle.fi/a/74-20000690> Viitattu 11.10.2021.

Alkuperäinen aineisto.

Miller, Ella (Tampereen yliopisto): Ruoan merkitykset arjessa -kirjoitusaineisto 2021 [sähköinen tietoaineisto]. Versio 1.0 (2021-11-23). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3576>