



## **Arkisen ruoankulutuksen kohtuullisuus ja kohtuuttomuus runsauden yhteiskunnassa elävien ihmisten ruokapuheessa**

Anna Sofia Salonen  
Tampereen yliopisto

*Kysymys kohtuullisuudesta ja kohtuuttomuudesta on puhuttanut ihmiskuntaa läpi historian. Tässä tutkimuksessa tarkastelen, millaisena kohtuullisuus näyttäytyy nykyaikana runsauden yhteiskunnassa elävien, tavallisten ihmisten ruokapuheessa. Tutkimuksen aineiston muodostavat Kanadassa ja Suomessa toteutetut yksilö- ja ryhmähaastattelut, joihin osallistui yhteensä 42 henkilöä. Tutkimuksen kumpikin kohdemaahan on hyvinvoiva länsimainen kulutusyhteiskunta, jossa ruoan runsauden kysymysten voidaan nähdä kehystävän ihmisten elämää.*

*Analyysin perusteella kohtuullisen ja kohtuuttoman ruoankulutuksen problematiikka paikantuu erityisesti terveyden, tarpeiden ja ruumiin koon kysymyksiin. Ympäristöön ja laajempaan yhteiskuntavastuuseen liittyvät kysymykset jäävät kohtuullisuudesta keskusteltaessa toissijaiseen rooliin. Analyysissä kohtuullisuuden keskeisiksi ulottuvuuksiksi nousivat järkeily, tasapainoilu ja opettelu sekä tolkullisuus ja armollisuus. Kohtuullisuuden tarkastelu paljastaa yhteiskunnassa vallitsevan hyvän ihmisen ideaalin: ihanneyksilö on rationaalinen, oppiva ja joustava, mutta myös kohtuullisuuden vaateissaan kohtuullinen ja itselleen ja muille armollinen.*

*Tulokset osoittavat, että ruoankulutuksen kontekstissa kohtuullisuus on yhä laadullinen määrittäjä, jonka avulla ihmiset navigoivat, selvittelevät ja suhteuttavat itseään kysymykseen siitä mikä on tarpeeksi, sopivaa tai järkevää. Terveyteen ja ruumiiseen liittyvänä määreenä kohtuullisuus kytkeytyy erityisesti ruoan paljouteen ja runsauden kanssa elämisen problematiikkaan yksilöllisellä ja lähipiirin tasolla. Kohtuullisen ruoankulutuksen ideaalit normalisoivat ajatusta kontrolliin kykenevästä ja halujansa hallitsevasta kuluttajakansalaisesta. Nyky-yhteiskunnassa tavoitteena on erityisesti yksilön terveys ja ruumiin koko. Kohtuullisuuden tarkastelu paljastaa yhteiskunnassa vallitsevia ristiriitoja ja jännitteitä koskien eettisiä kulutusvalintoja ja nautinnon ja tarpeen välisiä suhteita.*

### **Johdanto**

Kysymys kohtuullisuudesta ja kohtuuttomuudesta on puhuttanut ihmiskuntaa läpi historian. Antiikin filosofeille kysymys kohtuullisesta ja kohtuuttomasta ruoankulutuksesta liittyi kysymykseen kontrolloimattomien halujen vahingollisista seurauksista. Platon korosti fyysisten halujen kontrollia. Hän piti ruoan ja juoman yletöntä nauttimista moraalisesti ongelmallisena,

sillä nämä estivät mielen korkeampien osien kukoistusta. Aristoteles puolestaan ajatteli rajoittamattoman halun estävän elämän tärkeimmän päämäärän, onnellisuuden, tavoittelua. Hänen mukaansa halujen hillintää voi oppia harjoittamalla käytännöllistä järkeä ja kriittistä itsereflektiota. Keskeisenä tavoitteena oli nautinnon kieltämisen sijaan kohtuullisen halun kehittäminen. (Vainio 2016; Smith 2014; Hill 2007; Miller 1997.)

Keskiajan kristillisessä perinteessä ylensyönti lukeutui yhdeksi kuolemansynneistä. Ruoankulutus kietoutuu erityisellä tavalla kysymykseen syntiinlankeemuksesta: Raamatun mukaan ensimmäinen synti koski nimenomaan kielletyn hedelmän syömistä. Toisaalta ylensyönti oli synti muiden joukossa, eikä ruokaa ja juomaa sinänsä tuomittu. Kristillisessä perinteessä ylensyönnin paheksunnan ytimessä oli tarpeen ja välttämättömyyden ylittäminen, mikä näkyy esimerkiksi erilaisia ylensyönnin tapoja listaavista luokitteluista. Keskiaikaisessa maailmassa mäsäily oli syntiä ennen kaikkea siksi, että se häiritsi kahta suhdetta: suhdetta jumalaan ja suhdetta yhteisöön. (Smith 2014; Hill 2007.) Ruoankulutuksen kohtuuttomuus ei siis ollut vain ihmisen oma asia, vaan vahvasti koko yhteisöön ja hengelliseen elämään kiinnittyvä kysymys.

Keskiajalla ylensyönti oli ”sesonkisynti” (Miller 1997, 98), jonka merkitys vaihteli kausittaisten syklien mukaisesti. Mutta kuinka on laita ylettömän ja kohtuullisen ruoankulutuksen nyky-yhteiskunnassa, jota leimaa jatkuva, ennennäkemätön aineellinen runsaus? Globaali elintarvikejärjestelmä tuottaa jatkuvasti enemmän ruokaa kuin voimme järkevässä määrin kuluttaa (Katajajuuri ym. 2014; Lang & Heesman 2015). Suuri osa länsimaisissa yhteiskunnissa elävistä ihmisistä elää yltäkyläisyydessä, jopa siinä määrin, että Suomessa kaikkein köyhimpienkin ihmisten ekologisen jalanjäljen on laskettu ylittävän maapallon kantokyvyn (Hirvilampi ym. 2014). Ruokaylijäämä on yksi aikamme keskeisistä eettisistä ja ekologisista huolista, mutta sillä on myönteinenkin puolensa yhteisöllisyyden, vieraanvaraisuuden ja hyväntekeväisyyden mahdollistajana (Salonen 2018; Miller 1997).

Runsauden yhteiskunta ennennäkemättömine elintarvikejäteongelmineen näyttää olevan kaukana kohtuullisuudesta. Raunio (2014, 209) mukaan kohtuullisuus sivuutettiin länsimaista ajattelua ja elämäntapaa ohjaavana periaatteena vähitellen 1600-luvulta alkaen. Taustalla oli yltäkyläisen elämän mahdollisuuksien laventuminen. Tähän vaikuttivat teollistumisen ja valistuksen kehityskulut, jotka paitsi mahdollistivat monien nykyään välttämättömyshyödykkeinä pidettyjen asioiden laajemman saatavuuden, myös tarjosivat moraalisen oikeutuksen paremman elämän tavoittelulle (Lorenz 2015). Nämä teollis-tuotannolliset ja ideologiset muutokset mahdollistivat aineellisen runsauden tavoittelun ainakin periaatteessa kaikille ihmisille. Toisaalta runsauden mukanaan tuomat ekologiset ongelmat ovat tarjonneet lähihistoriassa uutta kaikupohjaa kohtuullisuuden ihanteelle (Raunio 2014, 210). Kohtuuttomassa yhteiskunnassa kohtuuden vaade on jälleen ajankohtainen.

Mistä puhumme, kun puhumme kohtuullisuudesta tässä ajassa elävien ihmisten kokemusmaailmasta käsin? Tässä tutkimuksessa tarkastelen, millaisena kohtuullisuus näyttäytyy runsauden yhteiskunnassa elävien, tavallisten ihmisten ruokapuheessa. Nyky-yhteiskunnassa kuluttaminen on keskeinen elämänala, jolla yksilöt tuovat esiin käsityksiään hyvästä, oikeasta ja tavoiteltavasta. Ruoankulutuksella on tässä suhteessa erityinen rooli, sillä ruokatottumukset muodostavat elämänalan, johon kaikki ihmiset tavalla tai toisella osallistuvat ja jonka kautta he rakentavat ja ylläpitävät merkityksiä ja järjestystä sekä hahmottavat elämän mielekkyyttä ja tarkoitusta (Grummet 2014). Siksi ruoankulutus on mielekäs kohtuullisuuden tutkimisen konteksti.

## Aineisto ja menetelmät

Kohtuullisuus on suhteellinen käsite, joka pakenee abstrakteja määrittelyitä ja saa muotonsa aina kulloisessakin tilanteessa. Siksi sitä on tutkittava ja tulkittava kontekstissaan. Tässä tutkimuksessa tarkastelen kohtuullisuutta erityisesti nyky-yhteiskunnassa ja aineellisen runsauden sekä ruoankulutuksen kontekstissa. Tutkin, kuinka tavalliset ihmiset määrittelevät kohtuullisuutta ja kuinka he jäsentävät ja toteuttavat kohtuuden ideaalia sisäisessä dialogissaan, keskusteluissa muiden ihmisten kanssa sekä arvioidessaan itseään suhteessa muihin ihmisiin ja ruoankulutuksen ideaaleihin. Tutkimusta ohjaavat seuraavat kysymykset: 1) mihin kohtuullisuus ruoankulutuksen kontekstissa viittaa eli mikä on käsitteen käyttöala, 2) kuinka ruoankulutuksen kohtuullisuus voidaan saavuttaa, ja 3) mitkä ovat kohtuullisen ruoankulutuksen rajat?

Tutkimuksen aineiston muodostavat Kanadassa ja Suomessa toteutetut yksilö- ja ryhmähaastattelut, joihin osallistui yhteensä 42 henkilöä.<sup>1</sup> Tutkimuksen kumpikin kohdema on hyvinvoiva länsimainen kulutusyhteiskunta, jossa ruoan runsauden kysymysten voidaan nähdä kehystävän ihmisten arkista elämää. Vaikka pohjoisamerikkalaisessa ja pohjoiseurooppalaisessa kulutuskulttuurissa on joitakin eroavaisuuksia, en tässä tutkimuksessa keskity maiden välisiin eroihin, vaan tarkastelu kohdistuu yksilöiden kokemuksiin ja niistä välittyvään yleiseen problematiikkaan, jonka voidaan nähdä yhdistävän runsauden keskellä eläviä ihmisiä eri maissa. Yksilö- ja ryhmähaastattelut tuottavat hieman toisistaan poikkeavan luonteista tietoa ja vastaavat tutkimuskysymyksiin hieman eri tavoin. Siksi käsittelen niitä analyysissä erillään. Yksilöhaastatteluissa on mahdollista pureutua varsin syvälle yksittäisen haastateltavan näkemyksiin ja kokemuksiin. Ne mahdollistavat yksilön näkemysten ja kokemusten tarkan analyysin sekä sellaisten sensitiivisten aiheiden käsittelyn, joita yksilöt eivät välttämättä tuo ilmi laajemman joukon kanssa käydyissä keskusteluissa. Ruoankulutuksen kontekstissa tällaisia kysymyksiä ovat esimerkiksi vakavat ja intiimit omaan kehoon liittyvät huolet kuten syömishäiriöt ja syömisen ja seksuaalisuuden väliset kytkökset. Ryhmähaastatteluissa aikaa yksittäisen haastateltavan näkemyksille on rajallisemmin. Sen sijaan ryhmähaastattelujen kautta on mahdollista tarkastella vallalla olevia diskursiivisia kehyksiä, jotka osallistujat jakavat ja joita he keskusteluissa kyseenalaistavat tai vahvistavat. Ryhmähaastattelut tarjoavat tutkijalle mahdollisuuden saada kokonaiskuva sellaisista mielipiteiden ja asenteiden taustalla vaikuttavista argumenteista ja oikeutuksen muodoista, jotka oletettavasti jaetaan kyseisessä sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa laajemmin. Näin niissä esiin nousseet näkökulmat voivat sekä syventää ja vahvistaa että haastaa yksilöhaastatteluissa esiin nousseita huomioita (Thorslund & Lassen 2017; Hennink 2014). Yhdessä aineistot valottavat samaa ilmiötä eri näkökulmasta ja rikastavat siitä tehtyjä havaintoja laadullisesti.

Yksilöhaastattelu toteutettiin 24 ihmisen kanssa eräällä asuinalueella Ottawassa, Kanadassa. Tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin samalta alueelta, sillä paikalla on havaittu olevan merkitys eettiseen ruoankulutukseen liittyvän merkityksenannon tuottamisessa ja ylläpitämisessä (Johnston ym. 2012). Tutkittavat rekrytoitiin paikallisten sosiaalisen median sivustojen ja yhteisötilaisuuksien kautta sekä käyttämällä lumipallo-otantaa, jotta osallistujajoukko muodostuisi iältään, sukupuoleltaan ja taustaltaan moninaiseksi. Iältään haastateltavat olivat 25–79-vuotiaita. Haastateltavista 15 ilmoitti sukupuolekseen nainen, yhdeksän mies. Enemmistö oli

---

<sup>1</sup> Kaikki haastateltavat ilmaisivat kirjallisen suostumuksensa osallistua tutkimukseen ennen haastattelujen alkua. Tutkimuksen empiirinen osuus on arvioitu ennen tutkimuksen alkua eettisessä toimikunnassa Suomessa ja Kanadassa, ja se on saanut näiltä puoltavat lausunnot. Kirjoittaja on kääntänyt tässä artikkelissa esitetyt englanninkieliset aineistolainaukset suomeksi ja stilisoinut lainausten kieliasua lukemisen helpottamiseksi esimerkiksi poistamalla täytesanoja. Aineisto on tekijän hallussa.

etniseltä taustaltaan eurooppalaisia (15 vastaajaa). Suurin osa vastaajista kuului tuloiltaan hyvin toimeentulevaan keskiluokkaan. Neljän vastaajan kotitalouden vuositulot olivat alle 20 000 Kanadan dollaria (noin 13 500 euroa). Yksilöhaastattelut kestivät noin 45–105 minuuttia, keskimäärin hieman yli tunnin. Haastattelun aikana haastateltavia pyydettiin kertomaan muun muassa jokapäiväisistä ruokailutottumuksistaan, ruokamuistoistaan ja -valinnoistaan, ruokaan ja syömiseen liittyvistä erityisistä tilanteista sekä ruoan poisheittämiseen liittyvistä kysymyksistä.

Ryhmähaastatteluaineisto kerättiin eri asuinalueilla Helsingissä. Se koostuu viidestä ryhmästä, johon kuhunkin osallistui 2–6 haastateltavaa. Yhteensä haastateltavia on tässä aineistossa 18. Myös ryhmähaastatteluissa pyrittiin siihen, että osallistujajoukko on iän, sukupuolen ja taustansa puolesta moninainen. Ryhmät koottiin yhteistyössä vapaaehtoisten haastateltavien kanssa. Yhtä ryhmää lukuun ottamatta haastateltavat tunsivat toisensa ennalta. Haastateltavat olivat iältään 25–84-vuotiaita. Heidän kotitaloutensa vuositulot vaihtelivat 10 000 ja 150 000 euron välillä. Haastateltavista 12 ilmoitti sukupuolekseen nainen, 6 mies.<sup>2</sup> Ryhmähaastattelut kestivät noin 50–100 minuuttia. Haastattelun yleiset teemat olivat samat kuin yksilöhaastatteluissa (arkinen ruoankulutus, ruokamuistot, ruokavalinnat, ruoan poisheittäminen ja hävikki). Lisäksi ryhmähaastatteluissa osallistujilta kysyttiin lopuksi suoraan, mitä kohtuullinen ruoankulutus heidän mielestään tarkoittaa.

Analysoin haastateltavien ruokapuhetta laadullisen sisällönanalyysin keinoin, suhteuttamalla aineistosta esiin nousevia seikkoja aiempaan tutkimukselliseen keskusteluun. Ryhmähaastattelujen analyysissä keskityin erityisesti niihin osiin haastatteluista, joissa haastateltavat eksplisiittisesti määrittelevät kohtuullista ruoankulutusta. Yksilöhaastattelujen analyysin kohteena olivat erityisesti sellaiset tilanteet, joissa haastateltavat kuvaavat ruoankulutukseen liittyen omaa sisäistä dialogiaan, kohtaamisiaan toisten ihmisten kanssa sekä mielipiteitään ja asenteitaan muita ihmisiä ja ruoankulutuksen ihanteita kohtaan (vrt. navigointi ja neuvottelu, Shelby ym. 2018; sekä kalibrointi, Cairns & Johnston 2015). Analysoin nämä tilanteet aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Lisäksi vertasin ja suhteutin ryhmäkeskusteluista esiin nousseita teemoja yksilöhaastattelujen sisällönanalyysiin ja tarkastelin, miten ryhmähaastatteluissa esiin nousseet kohtuullisuuskäsitykset resonoivat yksilöhaastattelujen kanssa, ja mitä uutta ryhmämuotoinen keskustelu analyysiin tuo. Analyysin tulokset on tiivistetty taulukossa 1.

---

<sup>2</sup> Yksi ryhmähaastatteluista peruuntui koronaviruspandemian puhkeamisen vuoksi, mikä vaikutti sukupuolija-kaumaan.

Taulukko 1: Arkisen ruoankulutuksen kohtuullisuus ja kohtuuttomuus

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Lähdeaineisto ja tutkimuskysymykset   | Tulokset   |   |   |
| <i>Ryhmähaastattelut:</i><br>Kohtuullisuuden määrittely ja käyttö-ala                                       | <b>Ruumiillisuus</b><br>Kohtuullisuus liittyy ennen kaikkea terveyteen, ruumiin kokoon ja tarpeen ja nautinnon välisiin jännitteisiin.   |   |   |
| <i>Yksilöhaastattelut:</i><br>Kohtuullisuuden saavuttamisen keinot<br><br>Kohtuullinen ja kohtuuton ihminen | <b>Järkeily</b><br>Kohtuullisuus on tavoitettavissa järjen avulla laskelmoiden.<br><br>Kohtuullinen ihminen osaa arvioida oikean ruoan määrän ja laadun.<br>Kohtuuton ihminen tekee väärä valintoja eikä ymmärrä ruokaa. | <b>Tasapainoilu</b><br>Kohtuullisuus on tavoitettavissa tasapainoillen ääripäiden välillä.<br>Kohtuullinen ihminen kompensoi yllilyöntinsä.<br>Kohtuuton ihminen on tavoissaan hallitsematon tai ihanteissaan liian tiukka. | <b>Opettelu</b><br>Kohtuullisuus on opeteltavissa, mutta vaatii työtä.<br><br>Kohtuullinen ihminen tuntee itsensä ja kuuntelee kehonsa signaaleja.<br>Kohtuuton ihminen on ohjattava ja opastettava kohtuuden tielle. |
| <i>Ryhmähaastattelut:</i><br>Kohtuullisuuden rajat  | <b>Tolkullisuus</b><br>Kohtuullisuus vaatii erottautumista sekä fanaattisuudesta, että välinpitämättömyydestä.   | <b>Armollisuus</b><br>Kohtuullisuus vaatii elämän rajallisuuden ja epävarmuuden hyväksymistä.   |   |

## Kohtuullisuus ja ruumiillisuus

Kuten edellä mainittiin, keskiaikaisissa kohtuuttomuuskäsityksissä keskeistä oli tarpeen ja välttämättömyyden ylittäminen. Tähän tutkimukseen osallistuneet ihmiset toisinsivat tätä ajatusta. Toisaalta heidän kohtuullisuusnäkemyksensä myös poikkesi aiemmin historiassa vallalla olleista näkökulmista erityisesti ruumiin painon keskeisyyden suhteen. Tutkijoiden mukaan keskeinen ero keskiaikaisten ja nykyajan kohtuullisuuskäsitysten välillä on ruumiinpainon keskeisyys. Keskiajalla ylensyöntiä ei liitetty ensisijaisesti ruumiin estetiikkaan, kun taas modernissa katsannossa ylensyönti ja vartalon koko kulkevat käsi kädessä. Liian suuri vartalo yhdistetään ajassamme moraaliseen epäonnistumiseen. Vaikkei ylensyönnistä ja ylipainosta puhuta synnin käsittein, on sen käsittelyssä, psykologisoinnissa ja patologisoinnissa yhä vahva moraalinen ulottuvuus. (Smith 2014; Hill 2007.)

Nykyistä yhteiskunnallista keskustelua kohtuullisesta ja kohtuuttomasta ruoankulutuksesta hallitsee ruumiin koon lisäksi ja kiinteästi siihen liittyen kysymys terveydestä ja terveellisyydestä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi elintarviketutkimuksessa esiintyy ruokaa moralisoivia diskursseja, joissa stigmatisoidaan ruumiin kokoa ja idealisoidaan itsekontrollia ja kykyä vastustaa kiusauksia. Nykyaikaa leimaa lisääntynyt kiinnostus ruoan ja kansanterveyden välisiin yhteyksiin, erilaisiin hyvinvointia parantaviin ruokavalioihin ja keskittyminen ruumiiseen ja sitä parantamaan tähtääviin tekniikoihin. Ruoasta on tullut yksi merkittävimmistä elämänlaadun merkittäjistä ja ruokaan liittyvä moraalisuus on vahvempaa kuin koskaan (Askegaard ym. 2014). Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että kohtuullinen ruoankulutus on nykyään mitä suurimmassa määrin ruumiillinen kysymys.

Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aiemmissä tutkimuksissa tehtyjä huomioita, joiden mukaan kohtuullisen ja kohtuuttoman ruoankulutuksen problematiikka paikantuu nyky-yhteiskunnassa erityisesti terveyden, tarpeiden ja ruumiin koon kysymyksiin. Teemat ovat keskeisiä myös tavallisten ihmisten arkisessa ruokapuheessa. Tutkimuksen tulosten perusteella kohtuullisuus on ensi sijassa terveellisen ja oikean kokoisen ruumiin tavoittelua, ylensyönnin välttämistä ja tarpeen ja nautinnon välillä tasapainottelua.

Ryhmähaastatteluihin osallistuneiden mielissä kohtuullinen ruoankulutus manifestoitui erityisesti yksilön syömän ruoan määrässä ja tästä seuraavassa kehon hyvinvoinnissa ja oikeassa koossa. Osallistujat määrittelivät kohtuullisuuden muun muassa syömiseksi vain sen verran kuin kuluttaa, ylenmääräisen herkuttelun välttämiseksi sekä monipuoliseksi ja tasapainoiseksi ruokavalioksi. Kohtuullinen ruoankulutus tyydyttää nälän, muttei tuota ylensyönnin oloa. Ruokaa ei tule olla liikaa, mutta sitä on oltava riittävästi, ”jottei ihmiselle tule polttavaa halua hankkia sitä lisää”, kuten eräs vastaaja asian ilmaisi.

Ruumiin koon ja kohtuullisuuden välinen yhteys tuli haastateltavien näkemyksissä esiin monin tavoin. Eräs haastateltava liitti kohtuullisen ruoankulutuksen *omissa mitoissaan pysymiseen*, ja sitten tarkensi omakohtaisen esimerkin avulla tämän mitan tarkoittavan sellaista ruumiin kokoa, joka mahdollistaa esimerkiksi itseä miellyttävien vaatteiden hankkimisen ja pitämisen. Eräs puolestaan kuvasi käsitystään kohtuullisuudesta seuraavasti:

Jos mä vastaan tähän ihan nyt silleen mun ulkomuodon kautta, niin kohtuullinen ruoan kulutus ois sellaista, että mä jaksaisin sillä ruoalla, mulla olis hyvä olo kun mä syön, mulle ei tulis nälkä, mutta mulle ei tulisi myöskään ähky. Ja mä todennäköisesti vähän hoikistuisin, mikä ei sinänsä haittaisi yhtään, ilman mitään tarvetta mihinkään laihtumiskuureihin tai dieetteihin. Et mä en usko mihinkään dieetteihin tai laihiin tai mihinkään.

Hieman myöhemmin sama haastateltava jatkaa kuvaamalla vaikeuksiaan kohtuullisen ruoankulutuksen ideaalin saavuttamisessa (”jos mulla on karkkipussi, niin mä syön sen koko karkkipussin”) ja ilmaisee toiveensa oppia nauttimaan epäterveellisinä pitämiään ruokia maltillisesti ja nautiskellen. Hänelle kohtuullisen ruoankulutuksen peräänkuuluttaminen tarkoittaa siis sellaista ruoankulutuksen tapaa, jonka avulla oikeaksi miellettyä ruumiinkokoa voisi ylläpitää ilman tarvetta erityisiin dieetteihin.

Käsitys kohtuullisuudesta ensi kädessä yksilön omaan ruumiiseen liittyvänä kysymyksenä oli ilmeinen kaikissa ryhmähaastatteluissa. Tämä näkyi konkreettisesti siinä, että kysyttäessä, mitä kohtuullisuus haastateltavien mukaan tarkoittaa, ensimmäinen vastaus liittyi jokaisessa ryhmässä terveyden ja ruumiinkoon teemoihin. Tulosta alleviivaa edelleen se, että juuri ennen kysymystä kohtuullisuudesta kaikissa ryhmäkeskusteluissa oli keskusteltu ruoan poisheittämisestä ja hävikistä, minkä voi nähdä ohjaavan keskustelua pois yksilön ruumiista kohti ruoan runsauden ekologisia puolia. Haastateltavat siis itse ”palauttivat” kysymyksen kohtuullisuudesta koskemaan haastatteluissa aiemmin käsiteltyjä terveyden ja ruumiin kysymyksiä.

Haastateltavat toivat kyllä kohtuullisuuteen liittyen esiin myös muita näkökulmia. Tällaisia olivat esimerkiksi ruoan kunnioitus, lähiruoan suosiminen, hävikin välttäminen sekä länsimaisten kulutustottumusten yleinen kritiikki. Näitä kysymyksiä ei kuitenkaan otettu esiin kohtuullisuutta määriteltäessä ensimmäisenä, vaan kohtuullisuus liitettiin näihin kysymyksiin vasta

toissijaisena suhteessa ruumiillisuuteen. Tämä ruumiillisuuden ensisijaisuus näkyy esimerkiksi ryhmähaastattelussa, jossa ryhmä alle 30-vuotiaita miehiä pohtii, mitä kohtuullinen ruoankulutus heidän mielestään tarkoittaa. Ensimmäinen haastateltava määrittää kohtuullisuuden välttämättömyydeksi ja vastakohdaksi mässäilylle, ja liittää tämän ajatuksen oheen huomion ekologisten valintojen suosimisesta:

No se ehkä, et syödään se välttämätön, että ei lähe sit illalla mässäileen vaikka. Vaan että nyt syö sen aamupalan, lounaan, päivällisen, et pikkusnackia välissä. Ja sitten just suosii niitä ekologisia ratkasuja, ehkä siinä sitten. Samalla.

Toinen haastateltava yhtyy keskusteluun toteamalla, että kohtuullisuutta voi lähestyä eri näkökulmista, joko oman tarpeen tai ympäristön vinkkelistä:

Niin kai se sit et pitäs syödä vaan sen verran mitä tarttee. Et voihan sitä mitata, et mikä on vaikka ympäristölle kohtuullista, ja eri näkökulmista. Mutta kyl vähän pitää tasapaino olla siinä.

Kolmas haastateltava liittyy mukaan keskusteluun toteamalla, että kohtuullisuus on yksilön tarpeisiin suhteutettavissa oleva määre, jossa on otettava huomioon yksilölliset näkökulmat ja viireystila.

Vähän riippuu sekin just mitä sä ite teet, että mikä sit oman tarpeen mukaan, että pysyy viireessä. Et kylhän sitä sitten huomaa ite ja tuntee, kun on mässäilly liikaa. [Ei] välttämättä ois tarvinnut ihan tätä kaikkee.

Keskustelussa ekologinen näkökulma nousee siis esiin ruumiillisen tarpeen näkökulman jälkeen: *ekologisten ratkaisujen suosimista* voi toteuttaa kohtuullisuuden ensisijaisen päämäärän, mässäilyn välttämisen, rinnalla. Toinen haastateltava vahvistaa ekologisen näkökulman liittyvän aiheeseen, mutta näkökulma myös sivuutetaan äkkiä, ja kolmas haastateltava palauttaa kysymyksen kohtuullisuudesta yksilöllisiin ruumiillisiin tarpeisiin ja ylensyönnin välttämiseen.

Yksilöhaastatteluissa osallistujia ei suoraan pyydetty määrittelemään kohtuullista ruoankulutusta, vaan kysymystä lähestyttiin induktiivisesti tarkastelemalla haastateltavien ruokapuheeseen liittyviä arvoja ja arvostuksia. Näissä haastatteluissa esiin tulleet ruoan maun ja terveellisyys korostus sekä näiden välinen jännite alleviivaa osaltaan kohtuullisen ja kohtuuttoman ruoankulutuksen problematiikan kiinnittymistä terveyteen ja ruumiiseen. Kun haastateltavia pyydettiin asettamaan kuusi ruokavalintoja ohjaavaa seikkaa (hinta, helppous, paikallisuus, ympäristöystävällisyys, maku, terveellisyys) järjestykseen tärkeimmästä vähiten tärkeään, 24:stä yksilöhaastatteluun osallistuneesta 22 painotti joko maun tai terveellisuuden olevan kaikkein tärkein ruokavalintojaan ohjaava prioriteetti, ja 12 asetti sekä maun että terveyden ympäristöystävällisyyttä ja paikallisuutta tärkeämmäksi ruokavalintoja ohjaavaksi kriteeriksi. Haastateltavat siis pitivät sekä ruoasta saatavaa nautintoa, että sen tuottamaa terveyttä tärkeinä, ja toisaalta useat näkivät maun ja terveellisuuden potentiaalisesti keskenään jännitteisinä tai kilpailevina arvostuksina. Eräs haastateltava tiivistää terveyden ja maun välisen suhteen seuraavasti: "Nämä kaksi ovat ikään kuin tasa-arvioisia, terveys ja maku, koska terveellinen ruoka, joka maistuu pahalta, ei vain ole lainkaan kestävä."

Haastateltavan viittaus kestävyteen johtaa pohtimaan maun, terveyden ja ekologisuuden välisiä yhtymäkohtia. Liialliseen ruoankulutukseen liitetyt ekologiset ja terveydelliset moraaliset

huolet eivät ole välttämättä toisistaan erillisiä. On jopa esitetty, että liikalihavuutena manifestoituva yli fyysisen tarpeen syöminen on yksi ruokahävikin muoto (nk. metabolinen ruokahävikki, esim. Serafini & Toti 2016). Tässä tutkimuksessa tällaista ruumiin ja ekologian välistä kytköstä ei kuitenkaan tehty. Kaiken kaikkiaan haastattelujen perusteella kohtuullinen ruoankulutus liitetään ensi sijassa ruumiiseen ja terveyteen, ja jos se yhdistetäänkin muihin aiheisiin, jäävät nämä keskustelussa toissijaiseen rooliin.

Koska kohtuullisuus näiden havaintojen perusteella liittyy niin kiinteästi ruumiillisuuteen, tarkastelen seuraavissa osioissa tarkemmin haastatteluissa esiin nousseita kohtuullisuuden ulottuvuuksia juuri tästä näkökulmasta. Kanadalaisten haastateltavien yksilöhaastattelujen analyysissä keskeisiksi ulottuvuuksiksi nousivat järkeily, tasapainoilu ja opettelu. Nämä ulottuvuudet asettuvat osin limittäin, mutta myös täydentävät ja haastavat toisiaan.

## Kohtuullisuus ja järkeily

Yksi kohtuullisen ruoankulutuksen keskeisistä ulottuvuuksista liittyy järkeilyyn. Jo Aristoteles liitti kohtuullisuuden käytännölliseen järkeen. Hänelle kohtuullisuus tarkoitti oikeaa määrää kussakin tilanteessa (Vainio 2016). Nykysosiologian keskusteluissa esimerkiksi Sayer (2011) on tuonut esiin käytännöllisen järjen keskeisyyden arkisessa moraalisisessa pohdinnassa. Moraalisuus ja hyveellisyys eivät ole irrallaan järkeilystä, vaan edellyttävät rationaalista toimintaa.

Moni haastateltava kuvasi ruoankulutustaan sanakääntein, jotka heijastivat järkeilyn keskeisyyttä kohtuullisen syömisestä mittatikkuna. Kuusikymppinen mies kuvaa käymäänsä mielen sisäistä keskustelua haastattelupäivän aamuna:

Tänä aamuna söin palan paahtoleipää kanelilla ja sokerilla ja hunajalla ja se oli herkullista. Ajattelin ottavani toisen palan paahtoleipää, [mutta sitten ajattelin]: Ei. Söin yhden. Se oli herkullista. En tarvitse enempää. Lisää olisi kiva ottaa, mutta söin sitä jo, ja minusta se on kohtuullista (*reasonable*).

Käytännöllinen järkeily toimii esimerkissä valintoja ohjaavana periaatteena, joka auttaa mielihaluisten suhteuttamisessa tarpeeseen. Samanlaisista järkeilyä kuvaa toinen haastateltava, hänkin noin 60-vuotias mies, joka kertoo tehneensä suuren elämänmuutoksen. Hän kertoo painonsa alkaneen nousta lasten kasvettua isoiksi ja arkisten fyysisten aktiviteettien vähetessä. Ajan kuluessa hän alkoi kohdata käytännön vaikeuksia: hän ei kyennyt kumartumaan solmimaan kengännauhojaan tai leikkaamaan varpaankynsiään ja ylipaino vaikutti negatiivisesti hänen seksuaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksiinsa. ”Vatsani oli liian suuri. Totuus iski vasten kasvojani”, hän kuvailee. Muutoksen myötä haastateltava kertoo alkaneensa käyttää ”tervettä järkeä” (*common sense*) mittaamaan mitä ja missä määrin on kannattavaa syödä ja mitä ei. Hän kertoo, että hänellä on nykyään tapana suunnitella syömisensä tarkoin: ”Jos haluan porkkanakakkua jälkiruoaksi, niin sitten vähennän tästä ja tuosta saadakseni sitä. Eli joka aterian kohdalla tavaltaan katson sitä päässäni ja teen laskelmia.”

Haastateltava kehystää kuvauksensa ruoankulutuksensa muutoksista totuuden hyväksymisen, terveen järjen ja laskelmoinnin käsittein. Samanlaisia järkeilyn muotoja esiintyi muissakin haastatteluissa, joissa ruoankulutusta suhteutettiin oman kehon metaboliaan, järkevään annoskokoon ja kussakin tilanteessa vaihtoehtoisiin ruokiin. Näin ymmärrettynä kohtuullinen ruo-



ankulutus on jotakin, joka on loogisen päättelyn saavutettavissa ja joka voidaan määritellä kussakin tilanteessa oikeanlaisella järjenkäytöllä. Kohtuullinen ruoankulutus on tiedettävissä, laskehtavissa ja järkeilyn kautta tavoitettavissa.

Järjen käytön keskeisyys kohtuullisuuden tavoittelussa tuli esiin paitsi haastateltavien kuvauksissa sisäisestä dialogistaan ruokavalintojen äärellä, myös tavoista, joilla he erottautuivat paheksuttavina pitämistään ruokatavoista.<sup>3</sup> Haastateltavien käsitykset kohtuuttomasta ruoankulutuksesta heijastuivat heidän tavoistaan kuvata toisten ihmisten ruokailutottumuksia ja lisätä näihin kuvauksiin arvottava, negatiivinen vastine. Kohtuuttomuuden järjettömyyteen liittyviksi ulottuvuuksiksi haastatteluissa nousivat epäterveellisen ja roskaruoan syöminen, liikaa syöminen, väärällä tavalla syöminen sekä vastenmielisten asioiden syöminen. Nelikymppinen mies kuvaa isäänsä:

Se mies syö niin huonosti ja hänellä on iso riski sydänkohtaukseen, hänellä on ihan hullu kolesteroli, diabetes. Ja minulle se on ollut suuri turhautumisen aihe koko elämäni ajan, koska olen huolissani siitä. Hänellä on kauhea sukuhistoria, suolistosyöpää, mutta hän ei vain näytä ymmärtävän ruokaa. Hän ei tiedä mikä on hyvää ja mikä huonoa. Hän juo paljon limua, kuten kokista. Muistan, kun hän yhtenä päivänä joi V8-tomaattimehua, jonka suolapitoisuus on hullu. Sanoin, ”Tuo ei ole hyväksi.” Joskus hän sanoo: ”Syön liikaa lihaa. Taidan syödä grillattua juustoa.” Eihän se ole sen parempaa. Hän ei vain ymmärrä, miten ruoka toimii.

Esimerkissä haastateltava erottautuu ruokailutottumuksissaan epäterveellisesti syövästä läheisestään. Kertomusta leimaa paitsi huoli isästä myös huomio, ettei tämä ymmärrä ruoan vaikutusta ihmiseen. Järkevyyden vastakohtaksi asemoituva kohtuuttomuus on siis ymmärtämättömyyttä. Kohtuuton ruoankulutus on järjetöntä, epäloogista toimintaa, jota harjoittava ihminen ei ymmärrä ruoan vaikutusta ihmiskehoon.

On huomionarvoista, että kohtuullisuuden järkeilyyn liittyvää ulottuvuutta toivat esiin ennen kaikkea miehet. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että vaade ruumiin koon hallinnasta ja ruokaan liittyvien erilaisten ideaalien toteuttamisesta kohdistuu erityisesti naisiin (Cairns & Johnston 2015). Tämän tutkimuksen perusteella myös miehet kantavat huolta ruoan ja ruumiinsa koon ja terveyden välisistä suhteista. He tuovat sen esiin ennen kaikkea suoraviivaista järkeilyä korostaen.

## Kohtuullisuus ja tasapainoilu

Toinen ruoan terveellisyyteen ja ruumiillisuuteen liittyvä kohtuullisuuden ymmärtämisen tapa on tasapainoilu. Pidättäytymisen ja tasapainoilun välinen painotusero juontaa juurensa jo klassisesta filosofiasta, erosta Platonin edustaman fyysisten halujen kontrollin ja Aristoteleen keskitietä painottavan näkökulman välillä. Tähän tutkimukseen osallistuneet ihmiset erosivat toisistaan siinä, painottivatko he terveellistä ruoankulutusta ja oikeaa ruumiin kokoa tavoitellessaan täydellistä pidättäytymistä vai kontrolloituja nautintoja. Siinä missä kieltäytymisen eetos myötäilee järkevyyden ideaalia, jossa ongelmallinen ruoankulutustapa voidaan tunnistaa ja eliminoida, tasapainoon pyrkivä näkökulma ottaa huomioon arkiseen ruoankulutukseen liittyvät

---

<sup>3</sup> Vaikka haastateltavat erottautuvatkin paheksumistaan ruoankulutuksen tavoista, he harvoin kertovat tekevänsä niin avoimesti. Päinvastoin monissa haastatteluissa korostuu ajatus, ettei toisten ihmisten ruoankulutusta ole sopivaa arvostella ääneen (Salonen 2021).

ristiriidat ja ihanteista joustamisen. Naispuoliset haastateltavat korostivat tasapainoilua miehiä enemmän. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen huomion kanssa, jonka mukaan erityisesti naisille on nähty aiheutuvan ristiriitaisia paineita, joissa terveyttä ja ruumiinpainoa on kontrolloitava tavalla, joka ei saa näyttäytyä pakonomaisena tai ”liiallisena” (Cairns & Johnston 2015).

Moni haastateltavista pyrki kieltäytymisen sijaan tasapainoilemaan nautinnon ja pidättäytymisen välillä. Alle 30-vuotiaan naisen mukaan täydellinen kieltäytyminen on helppo keino, mutta hän ei usko sen johtavan hyvään lopputulokseen. Hän kertoo lähestymistavastaan:

En usko numeroiden tuijottamiseen. Jotkut onnistuvat siinä, mutta useimmille kalorien laskeminen on nollasummapeliä, koska lasket niitä, sitten tunnet syyllisyyttä ja sitten on paha mieli ja ajattelet: ”Tein jo nämä huonot valinnat. Epäonnistuin tänään. Eli aloitan huomenna alusta.” Ja niin menet vain huonompaan suuntaan eikö vain? Joten ajattelen, että on parempi katsoa joka ateriaa kokonaisuutena sen sijaan, että miettisi: ”Minun on saatava tämä kokonaismäärä tänään eikä sen enempää. Voin syödä tätä, siksi en voi syödä tätä.” Se on melko rajoittavaa, ja siksi siinä on vaikea pysyä.

Toisin kuin järkeilyyn, jota kuvastaa hyvien ja huonojen vaihtoehtojen suoraviivainen punnitseminen ja siitä seuraava valinta, tasapainoiluun liittyy sisäinen kaupanteko ja kompromissien hakeminen suhteessa terveelliseen ja maukkaaseen ruokaan. Hieman alle 80-vuotias nainen kertoo yrittävänsä pitäytyä ”väärinkäyttämästä” ruokaa. Jos hän lankeaa tällaiseen väärinkäyttöön, hän kompensoi asian syömällä seuraavalla kerralla vähemmän. ”Voin syödä suuria määriä, mutta jos olen syönyt paljon yhtenä päivänä, yritän pysyä erossa seuraavana. Koetan olla kerryttämättä liikaa painoa sillä tavoin”, hän kertoo menetelmästänsä. Naisen haasteena on, että hän on kykeneväinen syömään suuria määriä ruokaa, ja pyrkii tasapainottelemaan tämän ominaisuutensa toteuttamisen ja sen negatiivisten seurausten hillitsemisen välillä.

Haastateltavat kuvasivat myös omaa sisäistä dialogiaan tilanteissa, joissa terveellisen ruokailun ihanteet menivät epätasapainoon. Hieman alle 50-vuotias nainen kertoo tavastaan ahmia. Kun ruokaa on tarjolla, hänellä on tapana syödä, kunnes voi pahoin. Hän kuvailee ruokailutottumuksiaan:

Niin kauan kuin ruokaa on tarjolla, syön, ja syön niin kauan, että halkean, minulla on epämiellyttävä olo, haluan oksentaa. [Kysyn itseltäni:] ”Miksi tein niin itselleni?” Tiedän ettei minun tulisi toimia niin. Minulla on tapana ahmia.

Sitten haastateltava jatkaa kertomalla esimerkin haastattelua edeltäneeltä illalta:

Eilen illalla söimme päivällistä, olin jo syönyt vähän jälkiruokaa. Oloni oli hyvä. Oloni oli täysin hyvä, mutta sitten ystäväni tuli kylään kello kahdeksalta, ja hän ei ollut syönyt, joten annoin hänelle ruokaa. Ja koska hän söi, kaikki ruoka oli esillä, enkä voinut lopettaa. Söin huomattavan osan piirakasta. Söin koko juustopalan. Söin koko joukon ruokia, enkä ollut edes nälkäinen, ja tiesin ettei minun pitäisi tehdä niin, mutta tein niin kuitenkin. Tänään oli vähän parempi päivä. Tiedostin aika hyvin mitä söin, koska olin vieläkin täynnä edellisillasta melkein koko päivän.

Haastateltavan kuvauksista heijastuu, että kohtuullisuuteen pyrkiminen vaatii jatkuvaa tasapainoilua liiallisuuden ja kohtuullisuuden välillä. Tasapainoilun lähtökohtana on oman vajavaisuuden tunnustaminen: Pelkkä järkiperäinen laskelmointi ei auta, kun ahmimisen tarve yllättää. Aikaperspektiivin venyttäminen yksittäisistä syömistilanteista laajempaan ruoan kulutuksen kokonaisuuteen auttaa tässä tasapainoilussa. Ruoankulutusta käsittelevän tutkimuksen moraalisia lähtökohtia ja taustaoletuksia tutkittaessa on havaittu, että itsekontrolli ja kohtuullisuus arvioidaan kulutustutkimuksessa hyviksi ja rationaalisiksi ominaisuuksiksi. Tällaiset tutkimukset pitävät itsekontrollin ja pitkän ajan hyvinvoinnin välistä yhteyttä kuitenkin annettuna eivätkä ota huomioon, että esimerkiksi itsekontrollin pettäminen yhdessä tilanteessa voi lisätä sitä toisessa. Ne eivät myöskään huomioi runsautta kontekstina: kontrollointi on vaikeaa, kun on pääsy runsaisiin ruokavalikoimiin (Askegaard ym. 2014).

Ajatus kohtuullisuudesta tasapainona nousi esiin paitsi haastateltavien sisäisessä keskustelussa koskien arkista ruoankulutusta, myös tavoissa, joilla haastateltavat suhteellistivat ihanteellisen ruoankulutuksen ideaaleja. Verratessaan itseään muihin jotkut haastateltavat viestivät olevansa ruoankulutuksessaan hyveellisempiä kuin muut. Nelikymppinen nainen esimerkiksi kuvasi eroa itsensä ja entisen puolisonsa välillä. Naisen mukaan heidän yhteiset lapsensa söivät isällään yksipuolisesti, kun taas hänen luonaan ollessaan monipuolisesti ja terveellisesti. Huomionarvoista kuitenkin on, että vaikka jotkut haastateltavista ilmaisivatkin pitävänsä omaa ruoankulutustaan muita hyveellisempänä, he painottivat usein, etteivät ole ”äärimmäisiä” tai ”radikaaleja”, eivätkä halua ”saarnata” muille ruokaan liittyvistä asioista (Salonen 2021). Moni haastateltava erottautui paitsi negatiivisesta, myös positiivisesta ääripäästä ja korosti olevansa ruoankulutuksessaan tavallinen ja keskiverto ihminen.

Positiivisesta ääripäästä erottautuminen näkyy esimerkiksi tavassa, jolla hieman alle neljäkymppinen mies kertoo juomavalinnoistaan:

Tiedän että kevytlimussa on paljon kemikaaleja, esimerkiksi kevytkolassa, se sisältää kemikaaleja. Minä juon SodaStreamia Crystal Lightilla. Ihmiset sanovat, että siinä on aspartaamia ja minä sanon, että moni muukin asia voi tappaa sen lisäksi. Eli jos se on ainoa asia, joka sinut tappaa, niin se on jo aika hyvä, ja se on ainoa asia. [...] On paljon parempiakin asioita kuin se.

Tässä esimerkissä liiallinen pidättäytyminen ja terveellisuuden ylikorostaminen näyttää kohtuuttomana, ja haastateltava itse tätä taustaa vasten kohtuullisena kuluttajana. Tasapainoa korostavassa näkökulmassa kohtuullisuutta tuodaan esiin suhteessa äärimmäisyyksiin, joista pyritään erottautumaan. Cairns & Johnston (2015, 88) käyttävät sanaa kalibrointi kuvatessaan pyrkimystä erottautua sekä hallitsemattomasta mielihalujen seuraamisesta että ylikontrolloivasta terveystoimilussa. Tasapainoilun näkökulmasta kohtuullinen ihminen ei ole toimissaan täydellinen, vaan sellainen, joka kykenee kompensoimaan ylilyöntinsä eikä ole ihanteissaan liian tinkimätön.

Tasapainoilun näkökulma heijastaa yhtä aikamme keskeistä eettisen ruoankulutuksen dilemmaa, autenttisuuden ja vastuullisuuden välistä ristiriitaa. Toisaalta kuluttajilta peräänkuulutaan eettisiä valintoja, ja näitä pyritään fasilitoimaan erilaisin kulutustarjonnan ja sääntelyn keinoin. Toisaalta tavallisen kuluttajan näkökulmasta ”liian eettinen” kulutuskäyttäytyminen voi näyttää jähkänä ja epärehellisänä, ja siten moraalisesti arveluttavana. Tutkimuksessa on havaittu, että tavallisille kuluttajille vastuullisuutta tärkeämpää on autenttisuus, oman maun

ja mieltymysten seuraaminen. Maku voi oikeuttaa sekä eettisinä että epäeettisinä pidettyjä valintoja, mutta sillä on eettisiä syitä vahvempi legitimitetti ruokavalinnoissa. (Grauel 2016.) Tasapainoilun eetos tekee inhimillisistä vajavaisuuksista ja lankeemuksista hyveet, joiden ole-massaolo vahvistaa moraalisen toimijan uskottavuutta.

## Kohtuullisuus ja opettelu

Kolmas tapa jäsentää kohtuullista ruoankulutusta on korostaa opettelun merkitystä. Näkökulmassa on yhtymäkohtia aristoteeliseen reflektion, käytännöllisen järjen ja oppimisen korostamiseen kohtuulliseen haluun totuttautumisen keinona (Smith 2014). Tässä tutkimuksessa opetteluun jäsentävä kohtuullinen ruoankulutus näyttäytyi haastatteluissa itsen kehittämisenä ja kouluttamisena sekä ruumiin vihjeiden kuuntelemisena. Noin 30-vuotias nainen kertoo, miltä hänen kehossaan tuntuu, kun hän noudattaa terveellistä ruokavaliota ja kuinka epäterveellisen ruokavalion aiheuttamat oireet auttavat häntä tunnistamaan muutostarpeita. Hän listaa erilaisia fyysisiä tuntemuksia, kuten turvotus, närästys ja hitauden tunne. Nämä tuntemukset herättävät hänen huomionsa ja ohjaavat muuttamaan toimintaa. Hän kuvaa sisäistä dialogiaan tällaisten tuntemusten äärellä: ”Odotas, odota. Minun on nollattava. Miksi närästää? Mitä syön? Eli yhdistän nämä tekijät nykyään ruokavaliointiin”, hän kuvailee.

Opetteluun sisältyy ajatus itsen kouluttamisesta ja koulumisesta. Eräs haastateltavista kuvaakin, että koska hän on syönyt terveellisesti niin kauan, hän on ikään kuin ”kouluttanut” itsensä terveellisiin ruokailutottumuksiin, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että hän on oppinut pitämään terveellisen ruoan mausta. Cairns ja Johnston (2015, 88) kuvaavat samanlaista ilmiötä puhuesaan terveellisistä valinnoista nautinnon lähteenä. Sen sijaan, että nautintoa haettaisiin herkullisista, mutta epäterveellisistä ruoista, nautinto saadaan kyvystä tehdä terveellisiksi ja siten oikeiksi miellettyjä valintoja.

Kaksi haastateltavista kuvasi paastoa kohtuullisen ruoankulutuksen oppimisen keinona. Ruoan määrän vähentämistä, tiettyjen ruoka-aineiden välttämistä tai ajoittaista syömättömyyttä voi käyttää yrityksenä vastustaa ja muuttaa epäterveellisiksi koettuja tapoja ja muistuttaa itselleen epäterveellisistä ruoista ja nautintoaineista pidättäytymisen hyödyistä. Paasto voi olla mahdollisuus juurruttaa uudenlaisia ruokailutottumuksia pysyväksi osaksi elämää. Paastosta oppiminen ei kuitenkaan ole suoraviivaista, vaan vaarana on palaaminen vanhoihin tapoihin, jollei itseään muistuta ja opeta säännöllisesti.

Kohtuullisuuteen oppiminen ei siis suinkaan ole aina yksioikoista tai helppoa. Nelikymppisen naisen kuvaus syömishäiriöstä toipumisesta kuvaa kohtuullisen ja terveellisen ruoankulutuksen opettelua seikkaperäisesti. Hän aloittaa kertomalla, ettei kannata kieltämistä korostavaa toimintatapaa, joka on hänen mielestään osa syömiseen liittyvää ”epätervettä etiikkaa”. Sen sijaan hän sallii itselleen pieniä määriä herkkuja ja keskittyy syödessään niistä saamaansa nautintoon. Tämän tavan hän on oppinut osana syömishäiriöstä paranemisen prosessiaan. Erottuun puolisostaan haastateltava sairastui ahmimishäiriöön. ”Olin niin peloissani ja surullinen, että jos en syönyt, hyperventiloisin”, hän kuvaa silloista tilannettaan. Osana matkaa ulos sairaudesta hän kävi kaksi vuotta terapiassa. Tervehtyttyään hän osti kaupan toiseksi suurimman tryffelikonvehtirasian ja söi siitä yhden tryffelin päivässä keskittyen syömiseen lahjana ja nautintona. ”On vaikeaa alkaa kohdella itseään hyvin, oppia miten se tehdään ja lakata tuomitsemasta kehonsa kokoa”, hän summaa oppimisprosessiaan.

Kuten näistä esimerkeistä ilmenee, ajatus kohtuullisuudesta opetteluun yhdistää edellä mainitun järkeilyn ruumiin vihjeiden kuunteluun ja ruumiillistuneeseen viisauteen, jota on mahdollista kehittää ja viljellä. Kohtuullisuus opetteluun sisältää järkeilyn elementtejä, mutta eroaa järkeilystä siinä, ettei kohtuullisten ruokailutottumusten omaksumista nähdä yksioikoisena pistemäisenä tapahtumana, vaan jatkuvana itseen kohdistuvana työnä. Toisaalta esimerkissä on aineksia myös kohtuullisuudesta tasapainoiluna nautintojen kieltämisen sijaan, mutta se eroaa tasapainoilun ideaalista siinä, että siihen sisältyy ajatus kasvusta kohti yhä tasapainoisempaa, kohtuullisempaa ruoankulutusta.

Kohtuullisuuden opettelu ei ole vain yksilön työtä, vaan se välittyy myös lähisuhteisiin. Haastateltavat kuvasivat monin tavoin perheen sisäisiä keskusteluja, toimintatapoja ja haasteita ruoankulutukseen liittyen. Keskeistä oli terveellisen ruoan ideaalien siirtäminen lapsille. Nelikymppinen nainen kertoo, että hänen lapsensa ”joisi mehua koko päivän, joka päivä, jos vain antaisimme”. Haastateltava kertoo tavoistaan kohtuullistaa lapsensa mehun juomista ja sitten kasvatuksellisista ajatuksistaan tämän sääntelyn takana:

Annamme hänelle mehua, sillä ihan kuin minkä muunkin asian kohdalla, jos kiellämme sen kokonaan, hän ei opi käsittelemään asiaa. Eli tämä on osa sitä, että opetamme lapsia syömään: ”Saat syödä herkkuja ja saat syödä epäterveellistä ruokaa pieninä annoksina toisinaan.”

Joskus kohtuullisen ruoankulutuksen opettaminen vaatii haastateltavalta järeitä keinoja. Nelikymppinen nainen kertoo yrityksistään hillitä lapsensa syömistä: ”Kuten huomaat, jääkaapissamme on lukko, sillä aivan lähiaikoina meidän on pitänyt pitää tyttäremme poissa jääkaapilta. Hän meni jääkaapille ja joisi vaahterasiirappia hamaan tappiin asti.” Näissä esimerkeissä liiallinen yhden tuotteen nauttiminen nähdään paheena, josta lasta on tarpeen opettaa pois korostamalla pidättäytymistä tai rajattuja nautintoja. Pidättäytymisen ja kohtuullisuuden opettaminen lapsille on tärkeää, jotta nämä oppisivat käsittelemään tätä arjen keskeistä problematiikkaa terveellä tavalla.

Osana terveelliseen ruokaan liittyviä perheensisäisiä toimintatapoja haastateltavat kuvaavat myös sitä, kuinka he ovat joustaneet omista periaatteistaan. Hieman alle viisikymppinen haastateltava kertoo lapsensa aamiaiseen liittyvistä kamppailuista ja siitä, kuinka hän on joutunut luopumaan ihanteistaan:

Yleensä syömme kaurapuuroa aamulla, yleensä. Tyttäreni tavallaan kapinoi sitä vastaan, koska hänelle on syötetty kaurapuuroa melkein koko hänen nuoren elämänsä ajan. Eli nyt me vaihtelemme joskus ruis- tai täysjyväpaahleivän kanssa. Ei oikeita, oikeita sokerimuroja, mutta meillä on nykyään riisimuroja, joita en uskonut koskaan ostavani.

Kysyttäessä mistä muutos johtui, haastateltava vastaa, että tyttären isovanhemmat ovat vanhempien poissa ollessa syöttäneet lapselle sokerisia aamiaismuroja. Lisäksi lapsi on saanut vaihtotteita muista perheistä ollessaan ystäväillään yökylässä. Haastateltava kertoo, että näiden vaihtotteiden paineen alla hän ”murtui” ja päätyi ostamaan lapselle aamiaismuroja, mutta korostaa vieläkin valitsevansa mahdollisimman terveellisen vaihtoehdon.

Kuten järkeilyn ja tasapainoilun kohdalla, myös kohtuullisuuden opetteluun on nähtävissä sukupuolittuneita eroja. Usein naispuoliset haastateltavat kokivat vastuukseen koko perheen kohtuullisesta ja terveellisestä ruoankulutuksesta huolehtimisen, kun taas miehet ja lapset

nähtiin huolettomina, epäterveellisinä tai kohtuuttomina ruoankuluttajina. Aina roolit eivät asettuneet samaan muottiin. Nelikymppinen nainen kertoo ”taisteluistaan” miespuolisen kumppaninsa kanssa, joka ”on kuin jänis, kun hän luulee, että salaatti on ateria”. Tässä tapauksessa haastateltavan puolison ruokavalinnat näyttävät terveellisyydessään yksipuolisina ja kohtuuttomina, eivätkä täytä haastateltavan riittävälle tai kunnolliselle aterialle asettamia tuntomerkkejä. Tässä esimerkissä on kaikuja tasapainoilun kohdalla esitetystä erottautumisesta liian terveellisenä pidetyistä ruokailutottumuksista, mutta opetteluun liittyen keskeistä ei ole vain puolison liika terveellisyys, vaan erilaisten hyvää, terveellistä ja kunnollista ruokaa koskevien ideaalien välinen ristiriita ja haaste sosiaalista kumppani oman näkemyksen taakse.

Kaiken kaikkiaan haastateltavien läheistensä kanssa käymissä keskusteluissa kohtuullisesta ruoankulutuksesta keskeistä on kohtuullisuuteen kasvattaminen. Kohtuullisuus näyttää jännitteisenä pyrkimyksenä kohti toisen hyvinvointia ja hyvää elämää yhdessä. Haastateltavien kertomuksista välittyvät paitsi ihanteet, myös vastaan tuleminen, kompromissit ja jännitteet sekä erilaisten näkemysten ja käsitysten yhteensovittaminen muiden ihmisten kanssa.

## **Kohtuullisuus, tolkullisuus ja armollisuus**

Edellä esitin, että kohtuullisuus on ruoankulutuksen yhteydessä ensi sijassa terveyteen ja ruumiiseen liitetty hyve, jota voidaan jäsentää kolmen, osin limittäisen mutta myös toisistaan eroavan käsitteellistykseen kautta: järkeilynä, tasapainoiluna ja opetteluna. Kaikissa näissä näkökulmissa korostuu ruoankulutuksen problematisoituminen ja sen hallinnan välttämättömyys. Modernissa yhteiskunnassa ruoan moraalisuus on juurtunut hallinnan tekniikoihin, joiden kautta modernit yhteiskunnat konstruoivat tietoa, problematisoivat elämiseen liittyviä kysymyksiä ja hallitsevat väestöä (Foucault 1997). Yksilön näkökulmasta ruoan avulla tapahtuvasta terveyden tavoittelusta on tullut moraalinen velvollisuus, joka saa ulkoisen ilmauksensa erityisesti kehon koossa ja painossa. Ruokaan liittyviä paineita lisäävät kulutuskulttuurin rakenteet, jotka houkuttelevat ihmisiä sekä itsensä hemmotteluun että painon kontrollointiin tarjoamalla laajan valikoiman sekä epäterveellisiä että oletetusti terveyttä edistäviä elintarvikkeita (Alhonor & Norrgrann 2018).

Mutta onko kohtuullisuus vain hallinnan tekniikka tai ilmenemismuoto, vai sisältyykö siihen kulttuurisen vastavoiman mahdollisuus? Palaan lopuksi ryhmähaastattelussa esiin nousseisiin huomioihin, jotka antavat aineksia tämän kysymyksen tarkasteluun. Ajatus kohtuullisuudesta ääripäiden välttämisenä nousi esille myös ryhmähaastattelussa, joissa se rinnastui paitsi yksilön vertautumiseen muihin ihmisiin ja ruoankulutuksen ideaaleihin, myös ihanteiden itsensä kohtuullistamiseen. Ihanteiden kohtuullistaminen paljastaa kohtuullisuuden rajat. Tässä tutkimuksessa ”kohtuullisen kohtuullisen” ihmisen ja toiminnan ihanne ilmeni kahdesta näkökulmasta: tolkullisuutena ja armollisuutena.

Ensinnäkin ryhmähaastattelujen osallistajat ilmaisivat kohtuullisen ruoankulutuksen vaativan rinnalleen tolkullisuutta eli fanaattisuudesta luopumista ja järkevää ihanteisiin pyrkimistä. Erään ryhmähaastattelun loppupuolella alle kolmekymppinen mies huomauttaa, että ihmiset voisivat ”ottaa vähän rennommin” kaikessa ruokaan liittyvässä keskustelussa. Kysyttäessä esimerkkiä siitä, mitä hän tällä rennommin ottamisella tarkoittaa, hän tarkentaa:

No ehkä se liittyy muutenkin tähän aikaan. Et kaikesta loukkaannutaan niin herkästi. Mutta ehkä asiat ei oo aina niin vakavia, myöskään ruuan kanssa. Totta kai asioita pitää pohtia ja tehdä ratkaisuja. Mutta ehkä semmosesta fanaattisuudesta, en pidä.

Haastateltava peräänkuuluttaa tolkkullisuutta, joka näyttöytyy fanaattisuudesta luopumisena ja rentona suhtautumisena ruokaan liittyviin kysymyksiin. Vaikka ruoankulutustaan on hyvä poh-tia, olisi myös tarpeen pidättöytyä liiallisesta puntaroinnista ja hyveellisen kuluttamisen yliko-rostamisesta.

Toisessa ryhmähaastattelussa hieman alle nelikymppinen mies lähestyy samaa aihetta hieman eri näkökulmasta huomauttaen, että kaiken saatavilla olevan ruokaan liittyvän tiedon valossa olisi kohtuullista, että ihmiset seuraisivat tätä tietoa:

Tavallaan myös se, että järkeäkin voi käyttää kohtuudella, et ei tarvi olla – – miten mä nyt sanoisin, ajatella kovin mustavalkoisesti. Mutta se että kun tietoa fiksusta syömi-sestä ja elintarvikkeitten kokonaisvaikutuksista on niin paljon saatavilla, niin kyllä ois ihan kohtuullista, että sitä vähän myös ite käyttäis.

Tästä näkökulmasta tolkkullisuus näyttöytyy välinpitämättömyyden kritiikkinä. Helposti saata-villa olevaa tietoa tulisi käyttää eikä sivuuttaa. Tolkkullisuuden näkökulma kritisoi kohtuulli-suutta ehdottomana hyveenä, joka on vaarassa johtaa fanaattisuuteen ja mustavalkoisuuteen. Siinä missä ensimmäisen esimerkin haastateltava vastustaa liian jyrkkää suhtautumista ruo-kaan liittyviin kysymyksiin, haastaa jälkimmäinen haastateltava ruokaan liittyvän liiallisen vä-linpitämättömyyden.

Tolkkullisuuden lisäksi kohtuullisuus vaatii rinnalleen armollisuutta. Ryhmähaastattelussa joukko eläkeläisiä keskustelelee siitä, mitä kohtuullisuus tarkoittaa. Yksi haastateltavista pohtii, että hänen kenties tulisi vähentää syömänsä ruoan määrää, jotta hän voisi entistä paremmin. Hän pohtii aihetta suhteessa hyvinvointiinsa ja painoonsa:

Ja sitten ylimalkaan niin mä luulen, mä en tiedä, et jos mä söisin vaikka kolmanneksen vähempi, niin mä voisin mahdollisesti vielä paremmin. Kun nyt mä voin mielestäni myös hyvin. Mä eläisin ihan yhtä hyvin ja mul ei paino laskisi. Et mä syön aivan tarpeettoman paljon. Et mun mielestä tohon sun kysymykseesi kohtuullinen, niin mulla on vaan niin hyvä ruokahalu edelleen, ja kun mä en liho, niin se ei oo niin hirveen voimakasta, et nyt mun täytyy vähentää. Mut jos mä vähentäisin vaikka sitä leivän syömistä vaikka kolman-neksella, ni vaikuttaisiko se mun painooni.

Haastateltava toisintaa edellä kuvattua näkemystä kohtuullisen ruoankulutuksen likeisestä suhteesta terveyteen ja ruumiiseen. Hän näyttöytyy sisäistäneen ajatuksen, jonka mukaan hänen olisi hyvä kenties vähentää syömistään ja tarkkailla sen vaikutusta omaan hyvinvointiinsa, vaikkei koekaan voivansa nykyisillä ruokailutottumuksilla huonosti. Ryhmän muut haastatel-tavat eivät purematta niele tätä näkemystä. He kiirehtivät yhteen ääneen esittämään vastalau-seensa:

No miks sun nyt pitäisi, jos sä – –  
Nii, sul tulee kuitenkin – –  
Miks sun täytyisi lopettaa, vähentää?  
Tän ikäsellä ni pitää olla jotain nautinnollista.

Muut haastateltavat kyseenalaistavat ruoankulutuksen vähentämisen ilman pätevää syytä ja korostavat, että etenkin varttuneessa iässä ihminen saa sallia itselleen nautintoja.

Toisessa ryhmähaastattelussa nelikymppiset naiset pohtivat samaa teemaa. Yksi haastateltavista kertoo sairastumisestaan syöpään ja sen jälkeen ilmenneestä ruokaan liittyvästä ahdistuksesta. Vaikkei hänen sairautensa hänen tietojensa mukaan johtunut elintavoista, hän on sairastumisen jälkeen pohtinut olisiko voinut välttää sairastumisen ruokavalinnoillaan. Haastateltava kokee vääryyttä siitä, että hän sairastui terveellisistä elintavoistaan huolimatta ja harmittelee ruokien terveysvaikutuksista saatavissa olevaa ristiriitaista tietoa. Toinen haastateltava puuttuu keskusteluun. Kumartuen pöydän yli ensin äänessä olleen haastateltavan puoleen hän kohdistaa tälle sanansa painokkaasti:

Mä vaan haluaisin sanoa, että älä, et pitää syödä silleen mistä sulle tulee hyvä olo. Tiiät sä sen, et ei, kyllä voidaan jäädä auton alle tossa pihalla oikeesti ihan koska vaan. Ja se sitten, että jos elää, tavallaan, että jos se ruokavalio on siksi jonkinlainen, että ajattelee, että nyt minä elän pidempään, kun minä syön tällä tavalla, niin et sä silti välttämättä elä. Ja sit se, mä aattelen vähän niinkin, että esimerkiksi mulle se ruoka tuottaa nautintoa, ja hyvää mieltä ja sit se, että varmaan joo, jos mä eläisin perunalla ja kaurapuurolla ja, jauhelihallalla niin mä voisin ehkä ihan hyvin, mutta mulla ei ois kauheen kivaa.

Esimerkeistä välittyä, että haastateltavat peräänkuuluttavat kohtuullisuutta hyveellisyydessäkin. Osaltaan esimerkit mukailevat tasapainon ideaalia, joka sallii kohtuulliset nautinnot jyrkän kieltäytymisen sijaan, mutta niissä tulee myös esiin koko hyveellisten kulutustottumusten tärkeyden kyseenalaistava näkökulma. Kohtuullisuus näyttäytyy itse kohtuullistamista vaativana ideaalina. Armollisuuden näkökulma kritisoi kohtuullisuutta ehdottomana hyveenä, jossa ei ole tilaa muille elämässä tärkeille asioille eikä epävarmuudelle, heikkoudelle tai mielen muuttamiselle. Se tasapainottaa kohtuullisuuden vaaroja, kuten sen sisältämää liiallista hallintaa ja sosiaalista kontrollia. Armollisuuden näkökulma herättää kysymään, onko kohtuullisuus yksiselitteisesti hyve, ja jos, niin millä ehdoin.

## Johtopäätökset ja pohdinta

Runsauden yhteiskunta ei ole hävittänyt kohtuullisuuden hyvettä. Kohtuullisuus on ruoankulutuksessa yhä laadullinen määramitta, jonka avulla ihmiset navigoivat, selvittelevät ja suhteuttavat itseään kysymykseen siitä mikä on tarpeeksi, sopivaa tai järkevää. Runsauden yhteiskunnan konteksti on kuitenkin vaikuttanut tapaan, jolla kohtuullisuutta määritellään ja ilmenneään. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kohtuullinen ruoankulutus ymmärretään erityisesti terveyteen ja ruumiin kokoon liittyväksi ideaaliksi, jota toteutetaan järkevyyden, opettelun ja tasapainoilun keinoin. Näiden keinojen avulla luodaan kuvaa ihanteellisesta kuluttajakansalaisesta, joka ymmärtää ruoan vaikutukset ruumiiseen ja osaa arvioida ja punnita syömistensä seurauksia, joka osaa tasapainottaa mahdollisen kohtuuttoman kulutuksen kompensoimalla ylilyöntinsä, ja joka tuntee itsensä, kuuntelee kehonsa signaaleja ja matkaa kohti entistä kohtuullisempia ruokatapoja. Toisaalta kohtuullisuus on itsessään kohtuullistamista vaativa hyve, joka vaatii rinnalleen tolkullisuutta ja armollisuutta. Terveyteen ja ruumiiseen liittyvänä määreenä kohtuullisuus kytkeytyy erityisesti ruoan paljouteen ja laatuun ja tämän runsauden kanssa elämisen problematiikkaan yksilöllisellä ja lähipiirin tasolla. Ympäristöön ja laajempaan yhteiskuntavastuuseen liittyvät kysymykset jäivät kohtuullisuudesta keskusteltaessa taka-alalle ja toissijaiseen rooliin.



Kohtuullisuuden näkökulman huomioiminen täydentää eettisen ruoankulutuksen tutkimusta, jossa usein keskitytään yksioikoisesti eettisenä pidettyjen tuotteiden ja valintojen tutkimukseen (Varul 2016). Kohtuullisuus suuntaa tarkastelun toisaalle: joustoon, tasapainoiluun, jännitteisiin ja eettisen kuluttamisen sisäiseen problematiikkaan, joka ei tyhjene yksittäisiin kulu- tusvalintoihin. Ruoankulutuksen kontekstissa kohtuullisuus on välttämätöntä. Kukaan ei voi olla kokonaan syömättä (ainakaan kovin pitkään ja ilman vakavia seurauksia), ja siksi täysi pi- dättäytyminen ei ole toimiva vastalääke ylensyönnille. Moraaliselta katsantokannalta kohtuul- lisuus on elinehto kaiken kuluttavan tuhon ja tyhjiin raukeamisen välillä. Mutta välttämättö- mydestään ja ajattomuudestaan huolimatta kohtuullisuus ei ole muuttumaton, historiaton ka- tegoria. Se on ennemminkin jatkuvaa kamppailua. Kohtuullisuuden tarkastelu paljastaa yhteis- kunnassa vallitsevan hyvän ihmisen ideaalin, joka on sekä tietyn sosiaalisen kontekstinsa että historiallisen jatkuvuuden tulosta. Tämän tutkimuksen perusteella tällainen ihanneyksilö on rationaalinen, oppiva ja joustava, mutta myös kohtuullisuuden vaateissaan kohtuullinen ja it- selleen ja muille armollinen.

Hyveet eivät ole vain yksilöllisiä ja yksityisiä piirteitä, vaan niillä on vahva yhteiskunnallinen relevanssinsa. Ne viittaavat luottamukseen ja vastuulliseen kansalaisuuteen ja toimivat yhteis- kunnallista järjestystä ylläpitävänä voimana. Tästä näkökulmasta kohtuullisuus on hallinnan ja kontrollin muoto, joka ylläpitää vallitsevaa sosiaalista järjestystä (Flanagan 2001; Foucault 1997). Ruoankulutuksen kontrollin tarve nousee yhä tarpeesta säädellä moraalisen järjestyk- sen rajoja. Kohtuullisen ruoankulutuksen ideaalit normalisoivat ajatusta itsen kontrolliin kyke- nevästä ja halujansa hallitsevasta kuluttajakansalaisesta. Nyky-yhteiskunnassa kohtuullisuu- den hallinnan kohteena on erityisesti yksilön terveys ja ruumiin koko. Sen keskiössä on ruoan kautta tapahtuva terveyden tavoittelu moraalisenä velvollisuutena, joka saa ulkoisen ilmauk- sensa erityisesti kehon koossa ja painossa (Cairns & Johnston 2015; Askegaard 2014). Vaikka kehopositiivisuuden myötä laihtumisen eksplisiittinen ihannoiminen on jossain määrin väistynyt terveyden tieltä (Cairns & Johnston 2015, 103), vaikuttaa kehon koon sääntely kuitenkin koh- tuullisuuden ideaalien taustalla.

Ruoankulutuksen kohtuullisuuden tarkastelu paljastaa yhteiskunnassa vallitsevia ristiriitoja ja jännitteitä. Ensimmäinen niistä koskee eettisiä kulutusvalintoja. Historiallisesti katsoen ny- kyihmiset ovat verrattain vapaita valitsemaan, kuinka toimia ja mitä ajatella. Kapitalistinen yh- teiskuntajärjestelmä on vapauttanut yksilöt tarpeesta perustella ja oikeuttaa monia valintojaan (Sayer 2011, 30). Samaan aikaan haluihin perustuva kulutusyhteiskunta on kuitenkin laajenta- nut eettisten näkökulmien roolia kuluttajakäyttäytymisessä, ja laajentunut valinnanvapaus on merkinnyt myös kasvavaa yksilöllistä vastuuta (Campbell 2009, 223). Kuluttajia haastetaan toi- mimaan moraalisesti, mutta vailla moraalista dilemmaa (Veit 2013, 12) ja toteuttamaan eettisiä valintoja tavalla, joka kielii vaivattomuudesta (Cairns & Johnston 2015, vii). Yksilön tulisi toisin sanoen kuunnella itseään ja toteuttaa mielihalujaan, mutta samalla toimia hillitysti ja itseään kontrolloiden, ja osata tehdä oikeita valintoja sisäisestä halusta ulkoisten moraalisääntöjen si- jaan. Tämä jännite on nähtävissä myös tässä tutkimuksessa.

Toinen tämän tutkimuksen valossa keskeinen jännite on kysymys nautinnon ja tarpeen väli- sestä suhteesta. Yksilöt elävät kohtuullisuuden ja liiallisuuden ristipaineessa, kun kulutuskult- tuurin rakenteet houkuttelevat ihmisiä sekä itsensä hemmotteluun että terveyden ja painon kontrollointiin (Alhonnoro & Norrgann 2018). Nyky-yhteiskunnassa nautinnontavoittelua ei kategorisesti kielletä, mutta nautinnonhaulla on silti yhä epäilyttäviä miellelyhtymiä, minkä vuoksi ihmiset kokevat tarvetta rajoittaa tarkoituksellista ja liiallista nautinnonhalua. Kuten Askegaard ym. (2014) huomauttavat, nautinto ei ole vain fyysistä mielihyvän tavoittelua, vaan

sillä voi olla monia emotionaalisia ja kognitiivisia tasoja. Ruokaan liittyvä nautinto itsessään voi edesauttaa kohtuullisuutta ja hyvinvointia, etenkin jos sitä tarkastellaan yksilöiden toiminnan sijaan sosiaalisten suhteiden osana.

Kohtuullisuus voidaan nähdä paitsi hallinnan, myös vastarinnan muotona. Kristillisen perinteen ja erilaisten vaihtoehtoliikkeiden ajattelussa kohtuullisuus näyttäytyy vastakulttuurina kulutusyhteiskunnassa vallitsevaa kerskakulutuksen eetosta vastaan (kts. esim. Husso 2017; Raunio 2014). Tällaiset kohtuullistamista vastarinnan muotona painottavat näkemykset kiinnittyvät usein ekologiseen ajatteluun. Tämän tutkimuksen perusteella kohtuullisuus näyttäytyy tavallisten ihmisten ruokaan liittyvissä arkikäsitteissä kuitenkin ennen kaikkea ruumiiseen ja terveyteen liittyvänä kysymyksenä. Tällöin esiin nousee kysymys, vaikuttaako kohtuullisuuden paikantuminen ruumiillisuuteen ja ympäristönäkökohtien toissijaisuus ajatukseen kohtuullisuudesta kulutuskulttuuriin liittyvänä vastarinnan muotona. Onko terveyden käsitteiden kehystetty kohtuullisuus ”oman navan kaivelua”, vai onko sillä vallitsevaa kulttuuria haastava ulottuvuus? Kohtuullisuuden kohtuullistamisen ja armollisuuden painotuksissa on nähtävissä ituja tällaisesta ajattelusta, mutta näkökohta tuo myös esiin sellaisen jatkuvan jännitteen itsekontrollin ja siitä hellittämisen välillä, jota lienee mahdotonta nykyisen runsauteen nojautuvan kulutusyhteiskunnan viitekehäksessä lopullisesti purkaa.

## Kirjallisuus

### **Alhonnoro, Lotta & Anu Norrgrann**

2018 GLUTTONY: No Taste without the Waste? Gluttony in Bakery Product Retailing. – Henna Syrjälä & Hanna Leipämaa-Leskinen (toim.), *Seven Deadly Sins in Consumption*, 78–95. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited.

<https://doi.org/10.4337/9781788117197.00010>

### **Askegaard, Søren, Nailya Ordabayeva, Pierre Chandon, Tracy Cheung, Zuzana Chytkova, Yann Cornil, Canan Corus, Julie A. Edell, Daniele Mathras, Astrid Franziska Junghans, Dorthe Brogaard Kristensen, Ilona Mikkonen, Elizabeth G. Miller, Nada Sayarh & Carolina Werle**

2014 Moralities in Food and Health Research. *Journal of Marketing and Management* 30: 1800–1832.

<https://doi.org/10.1080/0267257X.2014.959034>

### **Cairns, Kate, & Josée Johnston**

2015 *Food and Femininity*. London, Delhi, New York, Sydney: Bloomsbury.

### **Campbell, Colin**

2009 Considering Others and Satisfying the Self: The Moral and Ethical Dimension of Modern Consumption. – Nico Stehr, Christoph Henning & Bernd Weiler (toim.), *The Moralization of the Markets*, 213–226. New Brunswick and London: Transaction Publishers.

<https://doi.org/10.4324/9781315133249-11>

### **Flanagan, Kieran**

2001 Introduction. – Kieran Flanagan & Peter Jupp (toim.), *Virtue Ethics and Sociology*, 1–20. Houndmills, Basingstoke, Hampshire: Palgrave publishers ltd.

**Foucault, Michel**

1997 *Seksuaalisuuden historia. Huoli itsestä*. Helsinki: Gaudeamus.

**Grauel, Jonas**

2016 Being Authentic or Being Responsible? Food Consumption, Morality and the Presentation of Self. *Journal of Consumer Culture* 16(3): 852–69.

<https://doi.org/10.1177/1469540514541880>

**Grummet, David**

2014 Dynamics of Christian Dietary Abstinence. – Benjamin E. Zeller, Marie W. Dallam, Reid L. Neilson & Nora L. Rubel (toim.), *Religion, Food, and Rating in North America* 3–22. New York: Columbia University Press.

**Hennink, Monique M.**

2014 *Focus Group Discussions*. New York: Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199856169.003.0001>

**Hill, Susan E.**

2007 “The Ooze of Gluttony”: Attitudes towards Food, Eating, and Excess in the Middle Ages. – Richard Newhauser (toim.), *The Seven Deadly Sins: from Communities to Individuals*, 57–70. Leiden & Boston: Brill.

<https://doi.org/10.1163/ej.9789004157859.i-312.18>

**Hirvilampi, Tuuli, Senja Laakso & Michael Lettenmeier**

2014 *Kohtuuden rajat? Yksin asuvien perusturvan saajien elintaso ja materiaalianjälki*. Sosi- aali- ja terveysturvan tutkimuksia 132. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

**Husso, Satu**

2017 Kohtuullinen utopia. Eettisen itsen luominen kasvukriittisen yhteiskunnallisen liikkeen teksteissä. *Sociologia* 54(2): 166–182.

**Johnston, Josée, Alexandra Rodney & Michelle Szabo**

2012 Place, Ethics, and Everyday Eating: A Tale of Two Neighbourhoods. *Sociology* 46(6): 1091–1108.

<https://doi.org/10.1177/0038038511435060>

**Katajajuuri, Juha-Matti, Kirsi Silvennoinen, Hanna Hartikainen, Lotta Heikkilä & Anu Reinikainen**

2014 Food Waste in the Finnish Food Chain. *Journal on Cleaner Production* 73: 322–329.

<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.12.057>

**Lang, Tim & Michael Heasman**

2015 *Food Wars. The Global Battle for Mouths, Minds and Markets*. 2. painos. London: Routledge.

**Lorenz, Stephan**

2015 Having No Choice: Social Exclusion in the Affluent Society. *Journal of Exclusion Studies* 5(1): 1–17.

<https://doi.org/10.5958/2231-4555.2015.00001.7>

**Miller, William Ian**

1997 Gluttony. *Representations* 60: 92–112.

<https://doi.org/10.2307/2928807>

**Raunio, Antti**

2014 Moderation and an Ecological Way of Life – the Lutheran Viewpoint. – Tomi Karttunen (toim.), *From Oulu to Järvenpää. The Finnish Lutheran-Orthodox Theological Discussions from 2001 to 2012*, 206–216. Publications of the Evangelical Lutheran Church of Finland: The Church and Action. Helsinki: Kirkkohallitus.

**Salonen, Anna Sofia**

2018 Religion, Poverty, and Abundance. *Palgrave Communications* 4: 1–5.

<https://doi.org/10.1057/s41599-018-0086-8>

**Salonen, Anna Sofia**

2021 Not radical, not preaching, but reaching out to others: Nonreligious expressions of identity and relationality through food. – Lori Beaman and Timothy Stacey (toim.), *Nonreligious Imaginaries of World Repairing. The Study of an Emergent Majority*, 101–113. Springer.

**Sayer, Andrew**

2011 *Why Things Matter to People: Social Science, Values and Ethical Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

**Serafini, Mauro & Elisabetta Toti**

2016 Unsustainability of Obesity: Metabolic Food Waste. *Frontiers in Nutrition* 3: 40.

<https://doi.org/10.3389/fnut.2016.00040>

**Shelby, Jennifer, Amélie Barras & Lori Beaman**

2018 *Beyond Accommodation. Everyday Narratives of Muslim Canadians*. Vancouver and Toronto: UBC Press.

**Smith, Trevor**

2014 Gluttony. – David M. Kaplan & Paul B. Thompson (toim.), *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*, 1120–1127. Dordrecht: Springer Netherlands.

[https://doi.org/10.1007/978-94-007-0929-4\\_292](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0929-4_292)

**Spelman, Elizabeth**

2014 Waste and Food. – David M. Kaplan, Paul B. Thompson (toim.), *Encyclopedia of food and agricultural ethics*, 1823–1829. Dordrecht: Springer Netherlands.

[https://doi.org/10.1007/978-94-007-0929-4\\_26](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0929-4_26)

**Thorslund, Cecilie A. H. & Jesper Lassen**

2017 Context, Orders of Worth, and the Justification of Meat Consumption Practices. *Sociologia Ruralis* 57(S1): 836–58.

<https://doi.org/10.1111/soru.12143>

**Vainio, Olli-Pekka**

2016 *Virtue: an Introduction to Theory and Practice*. Eugene, Oregon: Cascade Books.

**Veit, Helen Zoe**

2013 *Modern Food, Moral Food: Self-Control, Science, and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth Century*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.

[https://doi.org/10.5149/9781469607719\\_Veit](https://doi.org/10.5149/9781469607719_Veit)