

”Mitä välii sillä on mitä vanha ihminen syö. Syö semmosta mikä siitä on kivaa!”

RUOAN JA ATERIAN MERKITYKSET KOTONA ASUVILLA, VANHOILLA IHMISILLÄ

Pro gradu -tutkielma
Minna Mikkonen
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Terveystieteet
Maaliskuu 2018

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

MINNA MIKKONEN: *"Mitä väliä sillä on mitä vanha ihminen syö. Syö semmosta mikä siitä on kivaa!"* Ruoan ja aterian merkitykset kotona asuvilla vanhoilla ihmisillä

Pro gradu -tutkielma, 92 s., 2 liitesivua

Ohjaaja: dosentti Kirsi Lumme-Sandt

Kansanterveystiede

Huhtikuu 2018

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkielmassa tarkastellaan vanhojen, kotona asuvien ihmisten ruoka- ja ateriakäsityksiä. Työssä keskitytään etenkin niihin arvoihin ja merkityksiin, joita tutkittavat itse ruoalle asettavat. Tutkielman avulla pyritään etsimään vastauksia sille, mitä ruoka ja ateria merkitsevät tutkittaville.

Tutkimusaineisto koostuu kahdesta teemahaastattelusta, jotka on tehty Tampereella Mummon kammarilla sekä Tampereen Naisyhdistyksellä. Tutkielmassa on yksi miesten (N=7) ja yksi naisten (N=6) ryhmä. Tutkittavat ovat Pirkanmaalaisia, eläkeikäisiä, kotonaan asuvia vanhoja ihmisiä. He eivät käytä ruokapalveluita, vaan ovat itse vastuussa ruokailustaan.

Tutkimus on toteutettu teemahaastatteluna. Haastatteluista litteroitu tekstiaineisto toimii tutkimuksen aineistona. Analyysin tuloksena muodostetut teemat tiivistettiin neljään kategoriaan, joista tulkintaa jatkettiin peilaamalla teemoja tutkimuskysymyksiin ja kirjallisuuteen. Lopulta ruoan merkitykset tiivistyivät tulkinnan myötä kolmeen aihepiiriin.

Tulokset osoittavat, että ruoalla on ravitsemuksen ohella kulttuurisia, sosiaalisia ja hyvinvointiin liittyviä ulottuvuuksia. Ruoan äärelle kokoonnutaan jakamaan sosiaalista todellisuutta ja sille ladataan paljon vastavuoroisuuteen liitettäviä arvoja. Ruoka merkitsee vanhoille ihmisille keinoa välittää ja ylläpitää yhteistä kulttuuriaan. Tutkittaville ruoka on myös osoitus miehen ja naisen rooleista. Ruokaan liittyvillä toiminnoilla pyritään tietynlaiseen pysyvyyteen, vaikka vanhenemisen myötä monet seikat elämässä muuttuvatkin. Tiettyjen tapojen ja perinteiden avulla halutaan vaalia jotain omaa ja asettua muuttuvaa kulttuuria vastaan. Toisaalta elämänmuutosten myötä jotkin ruokaan liittyvät toimet muuttuvat, mutta ainoastaan pakon edessä. Ruoka on tutkittaville osoitus terveyttä laajemmasta hyvinvoinnista, johon kuuluvat fyysisen terveyden lisäksi psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää vanhuspalveluiden suunnittelussa. Ymmärtämällä ruoan moninaiset merkitykset on vanhoille ihmisille suunnatuilla palveluilla mahdollista tukea paremmin hyvää ja aktiivista vanhuutta.

Asiasanat: ruoka, ateria, syöminen, ruoan valinta, ruokakulttuuri, ruokailutottumukset, vanhat ihmiset

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

Faculty of Social Sciences

MINNA MIKKONEN: *"Who cares what an old person eats? Eat what's fun!"* The meanings of food and meal among older, home-living people

Master Thesis, 92 p., 2 p. appendices

Supervisors: adjunct professor Kirsi Lumme-Sandt

Public health

April 2018

ABSTRACT

This study examines the food and meal concepts of older, home-living people. The purpose of the study is to find answers to what food and meal mean to older persons aged 63 or more that still live in their own homes and are responsible for their own meals.

The data consists of one female (N=6) and one male (N=7) semi-structured group interviews that were held in Tampere. The themes constructed from the data were summarized into four categories. The analysis was continued by comparing categories on research questions and literature. Finally, the meanings of food were summarized into three topics.

The results show that food, alongside nutritional functions, has both cultural and social dimensions and is linked to well-being. People gather around food to share social reality and it is loaded with values of reciprocity. Food is also an indication of gender roles. To older people food means a way to convey and maintain common culture. Food-related activities are used to strive for some kind of perseverance when aging causes many changes in life. With certain habits and traditions, one wants to cherish something that is one's own and stand against the changing culture. On the other hand, some food-related activities do change, but only when forced. To the elderly, food is a manifestation of well-being that goes beyond the traditional boundaries of health.

The results of this study can be utilized in designing of services for older people. Understanding the diverse meanings of food can better support a good and active old age.

Keywords: food, meal, eating, food culture, food choice, eating habits, old people

ALKUSANAT

Se kesän jakso oli yksi kuumimmista pitkään aikaan. Istuimme keskellä päivää sukujuhlissa pyyhkien kilpaa hikikarpaloita otsiltamme ja päivittelimme hellejakson ankaruutta. Se oli koetellut niin kasvillisuutta kuin ihmisiäkin – mitään kun ei kovin kuumalla ilmalla oikein jaksanut tehdä. Nautimme kuitenkin seurasta hyvän ruoan ja juoman parissa ja sukujuhlat olivat onnistuneet.

Seuraavana päivänä kävin keskustelua isoäitini kanssa juhlien tapahtumista. Juhlia oli odotettu pitkään – kerrankin kun oli mahdollisuus saada iso osa suvusta kokoon. Isoäidilläni riitti (tapansa mukaan) asiaa juhlista. Hän oli koko loppuillan pohtinut juhlissa tarkkaan havaitsemiaan asioita. Sitä, miten eräät sukulaiset santsasivat ruokaa monen ihmisen edestä ja kuinka ruokaa oli aivan liikaa tarjolla, vaikkakin todellisuudessa hän oli erittäin ylpeä siitä, että juuri hänen tyttärensä oli tällaiset juhlat järjestänyt ja pääosan tarjoiluista hoitanut. Erityisesti hän oli päivän mittaan kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka usein vieraat kävivät vessassa (olihan käynnissä yksi kesän kuumimmista jaksoista, jonka vuoksi ihmiset joivat paljon vettä ja mehuja). Sitten hän totesi ylpeänä: ”*Mutta minäpä osasin juoda niin vähän, että ei tarvinnut käydä vessassa kertaakaan!*”. Olin ällistynyt. Näinkö isoäitini todella ajatteli? Eivätkö ohjeet runsaasta nesteiden nauttimisesta nestehukan estämiseksi todellakaan ole isoäitiäni tavoittaneet? Tiedän isoäitini, hän ei kotonaan viihdy, vaan on aina liikkeellä suurimman osan päivästä, helteestä huolimatta. Ja varmasti ilman vesipulloa.

Sinä kuumana kesänä menetin rakkaan isoäitini, lööppien saattelemana. Liekö seurausta puutteellisesta nesteensaannista, kuka tietää. Sen kuitenkin tiedän, että lähtöön liittyivät tietyllä tapaa hänen omalaatuiset ruokakäsityksensä. Tapahtumien myötä halusin ymmärtää sen, miksi isoäidilläni oli eriskummallisia käsityksiä ruoasta. Halusin tutkia ruokaa ravitsemusta laajemmasta näkökulmasta käsin, minkä vuoksi aloin jo tuolloin pohjustaa tätä gradua ajatuksen tasolla.

Nyt graduni on valmis, mutta toivottavasti työni näiden teemojen ympärillä jatkuu.

Tämä on omistettu sinulle, mummi.

Tampereella 5.4.2018

Ensimmäinen lapsenlapsesi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RUOKA JA ATERIA	4
2.1 Ruoka sosiokulttuurisena ilmiönä	5
2.2 Aterian rakenne	7
2.3 Yhteinen ateria	8
2.4 Muistojen ateria	9
3 RUOKAKULTTUURI	10
3.1 Ruoan valinta	10
3.2 Terveellinen ruoka	12
3.3 Suomalaisen ruokakulttuurin historia	13
3.4 Ruokakulttuuri murroksessa	14
4 VANHAT IHMISET TUTKIMUSKOhteena	16
4.1 Vanhaksi määrittäminen	16
4.2 Muutokset elämäntilanteissa	18
4.3 Vanha ihminen tässä tutkimuksessa	19
4.4 Ravitsemukselliset erityiskysymykset	20
4.5 Vanhojen ihmisten ruokailutottumukset	23
5 TUTKIMUSPROSESSI	26
5.1 Tutkimusasetelma	26
5.2 Tutkimuksen toteuttaminen	27
5.3 Analyysi	28
6 RUOKA JA ATERIA KOTONA ASUVIEN, VANHOJEN IHMIEN KESKUSTELUISSA	31
6.1 Lämmin ruoka	31
6.2 Aterian sisältö	32
6.3 Ideaali ateria	33
6.4 Säännelty ateria	35
6.5 Syömisen rutiinit	37
7 ELÄMÄNTAPAHTUMAT MUUTTAVAT SYÖMISJÄRJESTELMÄÄ	40
7.1 Eläkkeelle siirtyminen	40
7.2 Leskeksi jääminen	41
7.3 Kohti kahden hengen taloutta	43
7.4 Ruoan kerääminen	43
8 SOSIAALINEN RUOKA	46
8.1 Ruoka kunnioituksen osoituksena	47
8.2 Miesten ruoka ja naisten ruoka	48
8.3 Lapsuuden ruoka	51
9 TERVEELLINEN RUOKA	53

10 RUOAN MONET MERKITYKSET	57
10.1 Ruoka yhteisen kulttuurin ilmentäjänä	57
10.2 Ruoka sosialisatioareenana	66
10.3 Ruoka osana hyvää vanhenemista	67
11 POHDINTA	70
11.1 Tutkimuksen luotettavuus ja hyvä tutkimuskäytäntö	75
11.2 Tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotukset	78
12 LOPUKSI	81
LÄHTEET	83
LIITTEET	93

1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman teemana ovat kotona asuvien, eläkeiän ylittäneiden ihmisten ruokaan ja ateriaan liittyvät merkitykset. Tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti sitä, millaisia arvoja ruokaan ja syömiseen liittyvät tekijät saavat vanhan ihmisen elämässä. Aiheen valinta oli itselleni loppujen lopuksi helppo. Omakohtainen kiinnostukseni ruoan moninaisia merkityksiä kohtaan sekä isovanhempani merkilliset ajatukset ruoasta auttoivat rajaamaan aiheen juuri vanhojen ihmisten ruokakäsityksiin.

Ravitsemustilan ja ravinnonsaannin tiedetään olevan yhteydessä vanhan ihmisen terveydentilaan. Hyvällä ravitsemuksella on mahdollista ylläpitää niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista toimintakykyä ja nopeuttaa sairauksista toipumista, pidentäen näin ollen myös kotona asumisen mahdollisuuksia. Heikko ravitsemus voi puolestaan altistaa lihaskadolle, murtumille, sairauksille ja infektiokierteelle. Etenkin virheravitsemuksen merkitys toimintakyvyn heikkenemiselle ja sairauksista toipumiselle ymmärretään jo varsin hyvin. Virheravitsemus voi vanhalla iällä johtaa noidankehään, jossa toipuminen hidastuu ja hoitokustannukset kasvavat. Ravitsemustilan heikkenemisen riski on suuri etenkin korkealla iällä ja sairauksien sekä avun tarpeen lisääntyttyä. Noin kolmanneksella vanhainkodeissa asuvilla vanhoilla ihmisillä on havaittu esiintyvän virheravitsemusta. Tämän vuoksi ravitsemushoidon avulla pyritään turvaamaan etenkin riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. (Hakala, 2015; VRN, 2010; Suominen Soini, Muurinen, Strandberg & Pitkälä, 2012; Guigoz, 2006.)

Modernissa ravitsemuskeskustelussa on menty vahvasti terveys edellä. Ruoalle annetaan –toki perustellusti – kansanterveysajattelussa paljon fyysiseen terveyteen liitettyjä merkityksiä ja ulottuvuuksia. Myös vanhoille ihmisille koottujen suositusten ja oppaiden kantavat teemat korostavat ruoan ravitsemuksellisesta laadusta, kun taas ruokailun kulttuurisille ja sosiaalisille merkityksille annetaan vain vähän painoarvoa. Ruoalla on paljon sellaisia merkityksiä, jotka eivät liity vain fyysisen terveyden ylläpitämiseen (Alden-Nieminen ym., 2009). Ruoan merkitys monipuolisesti mielihyvän lähteenä näyttää jopa korostuvan vanhalla iällä (Alden-Nieminen ym. 2009). Mielihyvän kokemukset tulevat paitsi ruoasta itsestään, myös ruokailun sosiaalisuudesta. Ruokailun sosiaalisten ulottuvuuksien onkin havaittu muodostuvan tärkeiksi tekijöiksi vanhan ihmisen ruokailussa (Perttula ym. 2015).

Vanhan ihmisen syömistottumukset ovat muovaantuneet koko elämänkaaren ajan tietynlaisiksi. Ruoka on vanhalle ihmiselle osa tämän kotia ja kulttuurista identiteettiä. Vanhan ihmisen ruokakäsityksissä näkyvät elämän varrella hankitut ruokamuistot ja tottumukset. Tavot ja tottumukset ovat usein juurtuneet syvälle yksilön arkeen ja niiden muuttaminen puhtaasti ulkoa tulevien ohjeistusten mukaisiksi voi tuntua vieraalta (VRN, 2010; Suominen ym., 2012). Syömistottumusten muuttaminen on vaikeaa, jos keskitytään vain yhteen ulottuvuuteen, kuten ruoan terveellisyteen (Mäkelä & Niva, 2009, 58).

Vanhojen ihmisten ravitsemusta ja ravitsemustilaa on tutkittu verrattain paljon osana palveluasumista tai hoivaa (mm. Soini 2004, Suominen 2007). Kotona asuvien vanhojen ihmisten ruokakäsitysten tutkimus on kuitenkin varsin vähäistä, vaikka kansalliset ikääntymispoliittiset visiot tähtäävät kotona asumisen tukemiseen. Monet tutkimukset kertovat, että kotona asuminen ja itsenäisesti pärjääminen nähdään tärkeinä elämänlaatua ylläpitävinä tekijöinä niin pitkään, kuin oma toimintakyky on siihen riittävän hyvä. Vanhat ihmiset haluavat viettää aktiivista elämää ja päättää omista asioistaan (Routasalo & Lauri 2001, 209–215). Omat, arkeen rutinoituneet tavot ja tottumukset luovat turvaa elämänmuutosten keskellä (Salmi 2004, 16-17). Samalla tavoin ruokaan liittyy paljon sellaisia tekijöitä ja tottumuksia, joista halutaan päättää itse. Tutkimalla niitä ruokaan liittyviä tekijöitä, joita vanhat ihmiset itse arvostavat ruokavalinnoissaan ja tottumuksissaan, on mahdollista rakentaa vanhojen ihmisten omien arvojen mukaisia ruokapalveluita.

Tämän pro gradu tutkielman tarkoituksena on tarkastella vanhojen, kotona asuvien ihmisten ruoalle antamia merkityksiä terveyttä laajemmassa kontekstissa. Tutkimuksessa ruoka nähdään ennen kaikkea aineellisena osana vanhojen ihmisten kulttuuria. Tutkimuksessa avataan niitä kokemustekijöitä, joiden ympärille vanhat ihmiset rakentavat ruokaan ja ateriaan liittyviä keskustelujaan ja muodostavat ruokaan liittyviä arvojaan. Tutkimus antaa näin ollen äänen vanhoille, kotona asuville ihmisille itselleen. Se tarjoaa lähtökohtia, joiden avulla vanhojen ihmisten ruokakulttuuria voidaan kehittää moniulotteisemmaksi ja paremmin hyvää vanhuutta tukevaksi. Yksi tutkimukseni tarkoituksista onkin lisätä ymmärrystä siitä, millaista on olla vanha ihminen ja millaisia asioita he arvostavat. Tässä tutkimuksessa vanha ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana, jolla tulee olla mahdollisuus luoda omaa toimijuuttaan omien arvotustensa kautta. Kullekin sukupolvelle ominaisen ruokakulttuurin tuntemus auttaa implementoimaan ruokaan liittyviä sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä paremmin myös osaksi suosituksia ja palveluita.

Työni muodostuu kahdestatoista pääluvusta. Esittelen aluksi kirjallisuuden avulla tutkimukseni aihepiirin kannalta keskeisiä termejä, minkä jälkeen käsittelen vanhojen ihmisten ruokaan ja syömiseen liittyviä taustatekijöitä sekä erittelen kohdeväestön erityispiirteitä. Esittelen lyhyesti myös ikääntyneiden ravitsemussuosituksia ja ravitsemukseen liittyvät erityiskysymykset, vaikka fyysinen terveys ei pääasiallinen teema tutkimuksessani olekaan. Koen, että valittua aihepiiriä käsiteltäessä on tarpeen ymmärtää tietyt erityispiirteet, joita juuri tämän ikäryhmän ravitsemuksessa ja siihen liittyvissä ongelmissa ilmenee.

Kirjallisuustaustoituksen jälkeen kuvailen viidennessä luvussa varsinaisen tutkimusprosessin. Avaan tutkimusasetelman sekä esittelen tutkimukseen valitun tutkimusväestön ja aineistonhankintamenetelmät. Koska en itse ikäni puolesta voi täysin samastua vanhoihin ihmisiin, päädyin toteuttamaan tutkimukseni ryhmähaastattelun avulla. Sen avulla sellaisia asioita, joihin en suljetuilla kysymyksillä olisi itse osannut varautua, on mahdollista saada paremmin esiin.

Kuvailen viidennessä luvussa myös käyttämäni analyysimenetelmän, jonka myötä siirryn avaamaan tutkimustulokset aineistosta muodostettujen kategorioiden avulla. Havainnollistan tuloksia haastattelusitaateilla. Tulokset ovat kategorioittain luvuissa 6–9. Lukujen otsikot kuvastavat kategorioiden nimiä.

Kymmenennessä luvussa tulkitsen tuloksia tutkimuskysymyksiini peilaten. Käytän apuna sekä aiempaa kirjallisuutta että omia havaintojani. Pyrin saamaan vastauksen siihen, mitä ruoka ja ateriat merkitsevät kotona asuville vanhoille ihmisille. Lopuksi pohdin tutkimukseni merkityksiä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Pohdin myös tutkimuksen luotettavuutta, sekä esitän ehdotuksia jatkotutkimukselle. Päätän työni loppusanoihin.

2 RUOKA JA ATERIA

Ruoan tutkimus on kasvattanut suosiotaan etenkin 1990-luvulta lähtien. Erityisruokavaliot, syömiseen liittyvät ongelmat ja kansanterveydelliset seikat ovat osaltaan vaikuttaneet ruokatutkimuksen yleistymiseen. (Mennel, Murcott & van Otterloo, 1992, 5–6.) Ruoasta mielenkiintoisen tutkimuskohteen tekee se, että vaikka ruoka on elämän kannalta välttämättömyys, ovat sen merkitykset vahvasti monitulkintaisia ja kulttuurisia. Toisaalta ruoka on tutkimuksen kohteena haastava juuri sen takia, että se ulottuu usealle elämän osa-alueelle. (Mäkelä, 1990, 5.)

Ruoka ja siihen liitettävä ateria ovat jokapäiväisessä kielenkäytössä itsestäänselvyksiä. Yksinkertaisimmillaan ruoalla tarkoitetaan ravinnoksi tarkoitettuja aineita. Ravitsemustieteen näkökulmasta ruoka on ravintoa, jolla pyritään terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemustieteen tulkinta ruoasta painottuukin lähinnä ruoan fysiologiaan ja sen elämää ylläpitäviin ominaisuuksiin. Ravitsemusantropologia puolestaan määrittelee ruokaa enemmän sen kulttuuristen tulkintojen kautta.

Ruoan tehtävä ei ole vain nälän tyydyttäminen, vaan sen voidaan katsoa toimivan toissijaisten, jalostuneempien tarpeiden tyydyttämisen välineenä. Koska suomalaisessa ruokakulttuurissa elettiin puutteessa vielä 1950-luvun loppupuolelle saakka, on vasta yltäkylläisyyden myötä alettu ymmärtää ruoan kulttuurisia ja ideologisia аспекteja. Etnologi Matti Räsänen (1980, 4) nimeää ruoan sosiokulttuurisia tarpeita *sekundaareiksi tarpeiksi*. Ruokaa ei voida nähdä vain yksilökeskeisten tarpeiden tyydyttämisen välineenä, vaan se tulee ymmärtää siitä yhteisöstä ja kulttuurista käsin, jossa ihminen elää. Sosiokulttuuriset tarpeet voidaan täyttää vasta sitten, kun primäärit tarpeet, kuten nälkä, on täytetty. (Räsänen, 1980, 21).

Käsitteinä ruoka ja ateria ovatkin abstrakteja ja monitulkintaisia. Ruoka on aina merkityksellistä ja inhimillistä ja siihen liittyy paljon erilaisia symbolisia tekijöitä (Uusihakala & Eräsaari 2016,8–35; Mäkelä ym., 2003,37). Ruoankulutus on nähty jopa identiteettiä rakentavana tekijänä myöhäismodernissa yhteiskunnassa (Lupton, 1996). Sen avulla voidaan tiivistää useita yhteiskunnallisia muutoksia ja tiloja. Ruoka ilmentää siten niin kulttuuriamme, identiteettiämme kuin yhteiskunnan tilaa (ks. esim. Lévi-Strauss, 1966; Mäkelä, 1990 & 2000a; Mäkelä ym., 2003; Bourdieu, 1984; Lupton, 1996 ; Falk, 1994).

2.1 Ruoka sosiokulttuurisena ilmiönä

Ruoka toimii elämän perusedellytyksenä, mutta ruoka ja siihen liittyvät valinnat ilmentävät meitä myös sosiaalisina ja kulttuurisina olentoina (Uusihakala & Eräsaari, 2016; 8–35). Claude Lévi-Strauss (1966) on määritellyt kielen ja keittotaidon olennaiseksi osaksi kulttuuria. Lévi-Strauss määritteli ruoan siten, että sen on oltava *hyvää ajateltavaa* (good to think) ennen kuin se voi olla *hyvää syötävää* (good to eat) (Lévi-Strauss, 1989,3 ; Harris,1986, 15). Syömiseen liittyvät valinnat eivät näin ollen ole vain ravitsemuksellisia, vaan etenkin symbolisia (Lévi-Strauss, 1966).

Ruoka, ruoan laittaminen ja ruoan hankkiminen kietoutuvat olennaisesti ihmisten historioihin. Kulttuuri ja kieli määrittelevät osaltaan ruoan valintaa. Se, mitä ei kielessä luokitella ruoaksi, ei ole myöskään syötäväksi kelpavaa. Nämä kirjoittamattomat säännöt ovat kulttuurisesti määriteltyjä ja niiden merkityksiä välitetään ihmisten kesken. (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 21.) Ruoka edustaa etenkin yhteisönsä maata ja historiaa. Suomessa esimerkiksi leipä ei symboloi pelkästään ravintoa, vaan sen voidaan katsoa kuvastavan suomalaisuutta ja isänmaata (Hakamies, 2004; Knuuttila, 2006). Myös sinappi, salmiakki ja mämmi kuvastavat kulttuuriamme ja erottavat suomalaiset muusta maailmasta (Mintz, 1985). Ruoan symboliset arvot ovat vahvasti kulttuurikohtaisia, joten vieraan kulttuurin edustajan voi olla vaikea ymmärtää niiden monitulkintaisia merkityksiä ilman asianmukaista kontekstia. Ruoan voidaankin katsoa olevan ”kulttuurisidonnainen otos” syötäväksi sopivasta ravinnosta (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 33).

Marcel Maussin (1999) mukaan ruoka on ennen kaikkea jaettavaksi tarkoitettua ja sosiaalista. Ruoalla rakennetaan merkityksiä ja sillä on vahvoja sosiokulttuurisia yhteyksiä. Yhdessä syöminen, kommensalisuus, luo fyysistä yhteensulautumista, toisista riippuvuutta ja ykseyttä (Uusihakala & Eräsaari 2016; 8–35). Ruokaan liitetään ruoan tarjoajan ja nauttijan hierarkkiset asetelmat ja ruoan tarjoamiseen liitettävä vastavuoroisuus. Se toimii kiinnekohtana yhteisöjen yhdistymiselle. Ruoka toimii erilaisten merkitysten rakentajana, jotka ylläpitävät ja luovat yhteenkuuluvuutta. (Suomen ruokatieto ry b; Uusihakala & Eräsaari 2016.) Ruoassa on vahvoja kansallisia merkityksiä, jotka sitovat sitä syövät ihmiset omaksi, muista eroavaksi kulttuurikseen (Ohnuki-Tierney, 1999, 244–245).

Ruokalahjat, ruokaan liitettävä vieraanvaraisuus ja ruoan jakaminen ovat tapoja vahvistaa ruoan sosiaalista luonnetta ja sen vahvaa merkitystä sosiaalisten suhteiden luojana. (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 29.) Maussin (1999) mukaan ruokalahjasta kieltäytyminen voidaan rinnastaa jopa sodanjulistukseen. Käytännön esimerkki ruokalahjan kieltäytymisestä löytyy muutaman vuoden

takaa Suomesta, kun joukko turvapaikanhakijoita kieltäytyi heille tarjotusta ruoasta. Ele tulkittiin kantasuomalaisten keskuudessa yksiselitteisesti kiittämättömyydeksi, vaikka kyse saattoi olla yksinkertaisesti eriävistä kulttuuritekijöistä. Samalla tavoin myös modernit ruokatrendit, kuten vegaaniruokavalio, voidaan nähdä perinteisen, suomalaisen ruokavalion ja ruokakulttuurin kyseenalaistamisena (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, 62).

Ruoka voidaan määritellä myös tietyille ikäryhmälle tai sukupuolelle tarkoitetuksi ruoaksi. Etenkin sokerilla ja makkaralla on miehen ja naisen roolia konkreettisesti erottava historia. Liha ja makkara ovat ”tukevina” ruokina suomalaisessa ruokakulttuurissa liitetty vahvasti miehisyteen. Makkara on luokka-asetusta riippumatta edelleen miehiä yhdistävä ruoka-aine, joka symboloi terveystietoisuudesta (hyväksytyksi) vastaan kapinoivaa, vahvaa miestä. Naiseuteen yhdistettäviä ruoka-aineita ovat puolestaan keveät ja makeat ruoat. Jako on peräisin kulttuurihistoriastamme. Maailman sotien jälkeen sokerista tuli köyhien energianlähde, josta naisten ja lasten oli saatava energiansa, kun taas proteiiniptoinen liha säästettiin työssä käyville miehille. Nykyaikaisessa ruokakulttuurissa myös terveelliset ruoat näyttäisivät sukupuolittuvan juuri naisille. (Mäkelä ym., 2003, 45.)

Myös ruokaan liitettävä hoiva on vahvasti sukupuolittunutta ja näin ollen vahvistaa miesten ja naisten rooleja. Ruoan kautta jaetaan sosiaalisia suhteita, ilmentetään hoivaa ja huolenpitoa, määritellään sopivaa ja sopimatonta sekä rakennetaan muita tärkeitä arvoja. Ruoassa voidaan näin ollen katsoa kiteytyvän yhteisöjen sisäiset sosiaaliset prosessit. Tuulikki Pietilä osoittaa Ruoan kulttuuri kirjassa artikkelissaan Sukulaisuus ja muut suhteet Kilimanjarolla (2016,32), kuinka ruoan myötä ihmisruumis lakkaa olemasta yksityisasia. Siitä tulee muiden tarjoaman hoivan ja huolenpidon kohde. Tuomas Tammisto (2016, 90) jatkaa samaisessa teoksessa ruoan ja hoivan yhteyden korostamista kuvaamalla, kuinka ”*hoiva ei ole vain abstrakti käsite, vaan se aineellistuu nimenomaan jaettavana ruokana*”.

Ruoalla on vahvasti sosiaalisia ja toistuvia piirteitä, joiden ympärille arki rytmittyy. (Mäkelä ym., 1997). Ruoan ympärillä käytävät maallikkokeskustelut pohjautuvat usein ruoan sosiaalisiin tekijöihin, perinteisiin ja uutuuksiin, terveellisyyteen ja nautinnollisuuteen sekä menneisyyteen ja tulevaisuuteen (Warde, 1997; Mäkelä, 2002). Ihmisillä on nyt enemmän vapautta valita elämäntyyliinsä ja samalla heidän oletetaan olevan vastuussa yhteisestä hyvästä. Ruoalla ilmentetään kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka ulottuu fyysisestä terveydestä psyykkiseen hyvinvointiin. (Mäkelä & Niva, 2009.)

2.2 Aterian rakenne

Ateria on käsitteenä väljä ja monitulkintainen, mutta sen asema osana syömisjärjestelmää on keskeinen. Ateria on vahvasti kulttuuriin kytketty käsite, johon liittyy kullekin kulttuurille ominaisia määritelmiä ja rakenteita (MacClancy, 1992, 54). Ateria sisältää ruokaa laajemman käsitteiden verkoston, jossa yhdistyvät niin ruoan ainesosat kuin ympäristötekijät. Ateriassa yhdistyvät syömisrytmi, rakenne sekä sosiaalisuus- sen voidaan katsoa edustavan yhtä syömisestä tapaa. (Douglas & Nicod, 1974; Mäkelä, 2000a.)

Ateria sisältää tiettyä säännönmukaisuutta sen koostumuksessa ja laadussa. Antropologi Mary Douglas (1975) on analysoinut aterian rakentumisen sääntöjä ja luokitellut aterian sekä siihen liittyviä käsitteitä omaan kieliopilliseen järjestelmäänsä. Douglasin määritelmän mukaan ateria koostuu kiinteistä ja nestemäisistä aineksista ja siinä on mieto–makea–hapan ulottuvuus. Douglasin *ruoan kieliopin* mukaan ateria muodostuu sen sisältämien aineiden lisäksi bionäärisistä oppositioista, kuten kuuma/kylmä, makea/ suolainen sekä kolmiosaisesta rakenteesta; alkuruoka, pääruoka, jälkiruoka. Ateriat voidaan jaotella lisäksi pääateriaan, pienempään ateriaan ja vielä pienempään ateriaan, kuten esimerkiksi keksiin ja kuumaan juomaan. (Douglas, 1975.)

Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä on tutkinut suomalaisten aterioiden merkityksiä ja havainnut, että *kunnon ateriaan* liitetään usein lämmin ruoka, salaatti ja seura. Tutkiessaan pääkaupunkiseudulla asuvien naisten ateriakäsityksiä, Mäkelä kuitenkin havaitsi, että vaikka aterian konsepti oli tutkittaville tuttu, oli aterian merkitysten pohtiminen ajoittain vaikeaa. Kunnon ateriaa määriteltiin tiettyjen lainalaisuuksien mukaan ja teemat kiteytyivät usein kahteen aihepiiriin; omiin arkiroutiineihin ja yleisimpiin aiheisiin, kuten aterian sisältöön. (Mäkelä, 1996.) Mäkelän tutkimusten mukaan ateria koostetaan usein peruskaavan mukaan: lihaa tai kalaa, perunaa, riisiä tai makaronia, sekä vihanneksia (Mäkelä 1996, 2000a, 2000b). Lämpimällä aterialla tarkoitetaan useimmiten (itse) valmistettua ruokaa ja siihen liitetään ruoka-aineiden lisäksi emotionaalista sitoutuneisuutta. Lämmin ruoka on näin ollen etenkin vanhemman osoitus rakkaudesta perheensä kohtaan. Tällainen lämmin, kunnon ateria on myös terveellinen ja kertoo aterian jakavien ihmisten keskinäisistä suhteista. (Mäkelä, 2001; Marshall, 1995, 277; Fürst, 1995, 157.)

Aterioiden aikataulut, sisällöt ja lukumäärät vaihtelevat ja muuttavat aterian kokonaisuutta. Kun ennen sotia Suomessa syötiin keskimäärin kolme lämmintä ateriaa päivässä, syödään nykyään useimmiten vain yksi lämmin ateria päivässä. Suomalaisen aterian perusrakenne on kuitenkin

säilynyt vuosien saatossa suhteellisen samanlaisena. Lähinnä yksittäiset ruoka-aineiden suhteet ateriasa ovat muuttuneet; perunan, puuron ja leivän sijaan ovat liha- ja kalaruokat nyt suomalaisen aterian keskiössä (Prättälä, Peltö G., Peltö P., Ahola & Räsänen, 1993).

Johanna Mäkelä muistuttaa kuitenkin väitöskirjassaan Syömis­en rakenne ja kulttuurinen vaihtelu (2002), että vaikka lämpimiä aterioita syödään yhä päivittäin, eivät ne aina mukaile käsitystä kunnan ateriasa. Mäkelän mukaan etenkin elämänvaihe ja sukupuoli vaikuttavat siihen, kuinka usein kunnan aterioita syödään. Etenkin naiset ja vanhat ihmiset näyttävät syövän useammin kunnan aterioita, kuin miehet ja nuoret. Kulttuuriset ja sosiaaliset kontekstit tulee siis aina ottaa huomioon syö­mis­en rakennetta ja moniulotteisuutta tutkittaessa. (Mäkelä, 2002, 22–24.)

Aterian määritelmä ei ole muuttumaton, vaan se muuntautuu tilannekohtaisesti sekä arjen että juhlan tahdittamana. Juhla-ateria on arkiateriaa voimakkaammin keino välittää tiettyjä tapoja ja perinteitä (Mäkelä, 1990). Sen tarkoituksena on sosiaalisten suhteiden uusintaminen ja arjen kurinalaisuuden keskeyttäminen (Mäkelä, 2001; Assmuth, 1986). Jouluateria on hyvä esimerkki tiettyjen, aterian ympärille muodostuneiden traditioiden jatkumisesta; se sisältää usein vuodesta toiseen samoja ainesosia ja edustaa vahvoja, sosiaalisia perinteitä. Se valmistetaan paremmista aineksista ja enemmän aikaa vievillä menetelmillä, kuin arkiateria. Usein tiettyjen ruokalajien katsotaan olevan erottamaton osana juhlaa, muodostamalla sukupolvelta toiselle jatkuvia perinteitä. Juhla-ateriat, kuten jouluateria, antavat hyväksyty­n syyn irtautua jatkuvasta ruokahalun kontrolloinnista. Jouluateriaan kuuluvat hyväksytysti olennaisena osana ylensyöminen ja jatkuva napostelu. (Mäkelä, 1990.)

2.3 Yhteinen ateria

Jack Goodyn (1982, 37) mukaan syöminen on ”*tapa asettaa itsensä suhteessa muiden kanssa*”. Yksi ateriasa olennaisesti liittyvistä tekijöistä on sen nauttiminen ja jakaminen toisten kanssa. Kirjassaan Ruoan kulttuuri: Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen (2016), Katja Uusihakala ja Matti Eräsaari pohtivat, ettei syömistapahtumaa eritellä niinkään ruokalajien mukaan, vaan juuri kommensaalisuuden ja ruokailuun liittyvien arvotusten ja normien mukaan.

Aterian voima merkitysten rakentajana ja ylläpitäjänä käy hyvin ilmi, kun ateria ymmärretään kanavana yhdistää yhteisön jäsenet toisiinsa. Ateria ilmaisee sosiaalisten suhteiden dynamiikkaa ja ihmissuhteiden hierarkioita (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 19). Se toimii osana sosiaalisten suhteiden

uusintamista ja ylläpitämistä (Mäkelä, 2001). Maurice Blochin (1999, 133) mukaan ruoan sosiaalinen ulottuvuus ja jakaminen ylläpitävät ruokailijoiden perimmäistä olemusta ja yhdistävät heitä niin fyysisesti kuin kulttuurisestikin.

Johanna Mäkelän tutkimuksessa (1996) pääkaupunkilaiset naiset kertoivat yhdessä ruokailun tuovan syömiseen uusia ulottuvuuksia. Kun yksin syöminen koettiin enemmän *tankkaukseksi*, on yhdessä syöminen *kivempaa* ja *juhlallisempaa*. Etenkin perheerialla toivottiin noudatettavan sopivia ruokailutapoja ja keskustelua päivän tapahtumista. (Mäkelä, 1996.) Ateriat jäsentävät näin ollen ihmisten elämää ja aikarakenteita antaen niille merkityksen. Ne sitovat aikatauluja yhteen ja toimivat sosialisatioareenoina sekä tiedonvälityksen välineenä (Mäkelä, 1996; Nordström, 1988,63 ja 1991; MacClancy, 1992, 53; Charles & Kerr, 1988).

2.4 Muistojen ateria

Ateriat toimivat vahvasti myös muistoissa. Mäkelän (2001b) tutkimuksessa ikimuistoiseen ateriaan liitettiin ruoan makuun liittyviä seikkoja, mutta keskiössä oli syömistilanne kokonaisuudessaan. Ikimuistoiseen ateriaan liitettiin syöty ruoka, seura ja syömiskäyttäytyminen. Ikimuistoiset ateriat liitetään usein arjesta poikkeavaan tilanteeseen. Ne on nautittu muualla kuin kotona tai vastaavasti ne kuvastavat esimerkiksi tyypillistä, äidin valmistamaa lapsuuden ateriaa. (Mäkelä, 2001b.)

Ruoalla näyttäisikin olevan erityisen vahva yhteys muistiin, sillä makukokemus tuottaa voimakkaan kognitiivisen, emotionaalisen ja fyysisen muistikuvan (Sutton, 2001). Ruokakäsityksissä on havaittavissa tietty ajallinen perspektiivi. Ruokaa pelataan niin menneeseen, nykyhetkeen kuin tulevaisuuteen. David Suttonin (2001) mukaan ruoka toimii muistin välineenä ruoan moninaisten aistivaikutusten vuoksi. Ruoka ei synnytä yksistään makukokemusta, vaan kokonaisvaltaisen muistikuvan. Sutton myötäilee Douglasin (1975) näkemystä siitä, että ateriat noudattavat tiettyä rakennetta, mikä mahdollistaa sen, että yksi ateria palauttaa muistiin myös muut nautitut ateriat.

Ruoka voi tuoda mieleen myös abstraktia, kuten tietyn ajan tai paikan (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 27; Sutton, 2001). Paikkaan yhdistettävään makumuistoon liittyy usein nostalginen ulottuvuus, joka liitetään mielikuviin kokonaisesta elämäntavasta (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 28). Ruokaan liitetäänkin usein vahvoja tunteita. Etenkin entisajan kiireettömät ateriat ja perinneruoat ovat muodostuneet aidon ja tavoiteltavan ruoan symboleiksi, niin sanotusti ”aidoksi ruoksi”. Merja

Sillanpää toteaa kuitenkin teoksessa Ruisleivästä Pestoon, ettei aitoa ja alkuperäistä ruokaa ole olemassa; nykyisetkin perinneruoat olivat joskus uutuuksia (Mäkelä ym., 2003, 30).

3 RUOKAKULTTUURI

3.1 Ruoan valinta

Kaikki luonnon tarjoamat raaka-aineet eivät kelpaa ravinnoksi. Se, mitä hyväksymme syötäväksi, määräytyy ruoan valinnan kautta. Ruoan valinnaksi määritellään prosessi, jossa ravinto muuttuu syötäväksi ruoaksi ja kulttuurin tuotteeksi (Mäkelä, 1990 & 2002, 11). Kulttuurinen ymmärrys siitä, mikä on syömäkelpoista, määrittelee ruoan osaksi maailman järjestystä (Falk, 1994; Ilmonen, 1993, 218). Levi-Straussin (1966) teoria kulttuurista (kts. s.5) tarjoaa hyvän työkalun ruoan valinnalle; jos ravintoa ei kielen avulla ole mahdollista luokitella ruoksi, ei se luultavammin ole kyseisessä kulttuurissa syötäväksi kelpavaa. Näin ollen se, mitä hyväksytään ruoaksi, voidaan luokitella varsin eri tavoin eri olosuhteissa (Mäkelä, 2002, 18).

Ruoan valinnalla määritellään ravitsemuksellisten seikkojen lisäksi omaa suhdetta ympäröivään kulttuuriin (Mäkelä, 2001b). Maantieteelliset, historialliset ja uskonnolliset tekijät ovat muokanneet käsityksiä syötäväksi kelpaavasta ravinnosta ja sitä, mitä merkityksiä ruoalla katsotaan olevan. Tietynasteinen tuttuus koetaan usein hyväksi valintakriteeriksi. (Mäkelä ym., 2003, 7.) Etenkin kotimaisuus nähdään elintarvikkeissa merkinä paremmasta ruoasta, *meidän ruoasta* (Mäkelä ym., 2003, 2, 62-66, 133). Kotimaisuuden koetaan olevan tae myös ruoan luonnonmukaisuudesta. Kyse on usein kaipuusta johonkin menneeseen ja luontoon, jolloin ruoan valinta perustuu pitkälti mielikuviin (Mäkelä, 2002, 205–206). Vuonna 2016 tehdyssä suomalaisessa seurantatutkimuksessa kotimaisuuden lisäksi myös tuottajan pienuus ja läheisyys ovat korkealle arvostettuja tekijöitä ruokaa valittaessa (Leppänen, 2016).

Aiemman tutkimuksen mukaan lapsuuden ja varhaisaikuisuuden kokemuksilla on suuri merkitys sille, millaiseksi ateria ja ruoka koetaan. Ruokakulttuurin perusteet rakennetaan jo varhaisessa vaiheessa ja ruokavalio koostuu usein hyvin samankaltaisista elementeistä, joiden parissa on vartuttu. (Edfors & Westergren, 2012). Myöhempiä ruokavalintoja peilataan suhteuttamalla tottumuksia uusiin tilanteisiin.

Ruokavalinnat ovat dynaamisia rakentaen yksilöllisiä ruoan valintaan liittyviä kehityskaaria (trajektorioita) (Elder, 1985). Ruokaan liittyvät kehityskaaret sisältävät pysyviä mieltymyksiä, tunteita, strategioita ja tekoja, jotka ovat muovaantuneet koko elämän ajan (Devine, Connors, Bisogni & Soval, 1988; Devine, Wolfe, Frongillo & Bisogni, 1999). Ruoan valinnan toiston myötä rakennetaan tottumuksia ja tapoja, jotka vaikuttavat osaltaan myös elämän muutoksiin ja niihin sopeutumiseen (Paquette & Devine, 2000). Henkilökohtaiset preferenssit muotoutuvat ajan kuluessa ja muodostavat pohjan yksilöllisille ruokavalinnoille. Ruoan valinta voidaankin nähdä eräänlaisena rakennettuna toimintona, jossa menneet kokemukset muodostavat sen pohjan, jonka avulla arvioidaan vallitsevia vaikutteita. (Shepherd & Raats, 2006.)

Myös sosialisointien myötä opitut ideaalit määrittelevät syömiskäyttäytymistä. Perheen ja muiden instituutioiden myötä opitut ideaalit aterioista, ruokailutavoista ja terveydestä ovat vahvassa asemassa ruokakäyttäytymistä muokkaamassa. Esimerkiksi Falkin ja tämän kollegoiden (1996) tutkimuksessa havaittiin, että ideaali siitä, mitä aterian tulee sisältää, määritteli etenkin vanhojen ihmisten ruokavalintoja.

Helppous ja resurssit ohjaavat valintoja

Ruoanlaittoon varataan entistä vähemmän aikaa, mutta ruoka halutaan edelleen tehdä itse. Itsetehtyä ruokaa arvostetaan ja täysin loppuun valmistettuihin valmisruokiin suhtaudutaan epäillen. Valmisruoissa kiteytyy ruoan alkuperän tärkeys ja niitä pidetään usein persoonattomina. Teollisesti valmistettuun ruokaan ei liity tunnesidettä, sillä niitä ei ole valmistettu itse. (Mäkelä ym., 2003, 58; Mäkelä, 2002, 206–207.) Ruoan helppous on kuitenkin ratkaiseva tekijä ruokavalintoja tehtäessä, joten markkinoille on tullut yhä enemmän puolivalmisteita, jotka jättävät ruoan valmistajalle mahdollisuuden osallistua ruoan valmistukseen (Mäkelä ym., 2003, 58).

Ruoan valintaa ohjaavat myös resurssit, kuten raha tai kulkuyhteydet. Hinnan vaikutus ruokavalintoihin on ratkaiseva etenkin pienituloisten ja vähemmän koulutetuilla. (Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä 2012, 185.) Resurssiksi voidaan luokitella myös inhimilliset resurssit, kuten keittotaidot sekä sosiaaliset resurssit, kuten parisuhdestatus (Senauer, Asp & Kinsey, 1991). Parisuhteessa nainen on viimekädessä vastuussa ruokavalinnoista ja aterian valmistuksesta (Edfors & Westergren, 2012). Vanhoilla ihmisillä ruoan valintaan vaikuttavat myös lääkitykset, heikentynyt ruokahalu, huonot hampaat, sairaudet ja muut fysiologiset iän mukanaan tuomat muutokset (VRN, 2010).

Ruoka osana sukupuolten välisiä valtasuhteita

Ruoan valinta on länsimaisessa kulttuurissa osoittimena avioliiton sisäisistä valtasuhteista. Kun miehen tehtävänä on ollut huolehtia perheen toimeentulosta, on nainen vastannut kodinhoidosta ja perheen ruokkimisesta. Tämä perinteinen sukupuolten välinen jako ei ole täysin rapistunut yhteiskunnan muutosten myötä, vaan perheen ruokailusta huolehtiminen on edelleen pitkälti naisen vastuulla. (Mennell, Murcott & van Otterloo, 1992; Mäkelä, 1996.) Muutokset naisen asemassa ovat kuitenkin johtaneet siihen, ettei nainen ole enää yksin vastuussa ruoan valintaan liittyvistä tekijöistä. Miehet ovat kunnostautuneet enemmän arjesta poikkeavien ruokien laitossa. Kun naiselle ruoan laitossa on osittain kyse vastuusta ja velvollisuudesta, on miehelle ruoan laitto enemmän harrastus. (Mäkelä ym., 2003, 38, 48)

3.2 Terveellinen ruoka

Ruoan terveellisyydestä on tullut yksi ruoan valintaa vahvasti ohjaileva tekijä. Ruokaan liittyvä terveystietoisuus on omaksuttu hyvin ja erilaisia ravitsemussuosituksia käytetään pohjana ruokavalinnoille (Mäkelä ym., 2003, 61). Ruoan terveellisyyskeskustelun myötä joitain ruoka-aineita on asetettu kiellettyjen ainesosien listalle. Näistä esimerkkeinä ovat voi ja sokeri, joiden katsottiin aiemmin olevan harvojen saatavilla olevia luksustuotteita (Mäkelä, 2000a). Terveellisyys onkin yksi tärkeimmistä syistä, miksi jokin ruoka luokitellaan *hyväksi* tai *pahaksi* (Ks. Gusfield, 1992; James, 1990; Counihan, 1992). Terveellisyyspyrkimyksistä huolimatta eivät sokeri ja rasva ole hävinneet kokonaan ruokapöydistä, sillä esimerkiksi vanhojen ihmisten tiedetään syövän nuorempia ikäpolvia enemmän makeita leivonnaisia, kuten pullaa (Helldán ym. 2013, 46).

Terveelliset ruokavalinnat näyttävät sukupuolittuneen naisille. Siinä missä epäterveellisen ruoan syöminen on jopa hyväksyttyä miehille, odotetaan naisten kontrolloivan ruokahalujaan, syövän *kevyesti* (Stein & Nemeroff, 1995; Bordo, 1995; Mäkelä, 1996b). Syömisen kurinalaisuus voidaan nähdä merkinä elämän hallinnasta (Mäkelä, 2002, 212; Schmidt & Kristensen, 1986). Naisten pyrkimys ruoan terveellisyyteen johtaa myös heidän kantamastaan vastuustaan koko perheen aterioista (Valentin & Granzin, 1987; Räsänen ym. 1972).

Vaikka ravitsemussuosituksukset ja ohjeet ovat hyvin tiedossa, ei niitä aina sovelleta käytännössä omaan syömiseen (Morrison, 1995; Anderson, Milburn & Lean, 1995; Palojoiki, 1997). Ajankuvaan kuuluu tietynlainen jännite tiedostettujen ideaalien ja arjen käytäntöjen välillä. Terveellisistä totumuksista

poikkeaminen koetaan syyllisyytenä, jonka vastinparina toimivat terveelliset, itsevalmistetut, yhdessä nautitut lämpimät ateriat. Ruokavalistusta vastaan saatetaan protestoida jopa tietoisesti (Mäkelä, 1996b).

3.3 Suomalaisen ruokakulttuurin historia

Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut yhteiskunnallisten muutosten myötä. Suomalaisten ruoan valintaan on vaikuttanut suurelta osin etenkin maailmansotien jälkeinen aika. Suomalaiset ruokailutottumukset ovat pohjautuneet pitkälti yksinkertaisiin, ravitseviin ruokiin. Metsästäys- ja maatalouskulttuuri muovasivat suomalaisesta ruokakulttuurista vahvasti omavaraisuuteen ja luonnon antimisiin perustuvan ruokakulttuurin. Etenkin viljatuotteet, peruna ja maitotaloustuotteet olivat suomalaisen ruokavalion peruspilareita 1900-luvulla. (Mäkelä, 2002, 9; Suomen ruokatieto ry a.)

Suomalainen ruokakulttuuri on kehittynyt 1900-luvun aikana agraarisesta syömiskulttuurista moderniksi, useasta ruokakulttuurista muokkaantuneeksi sulatusuuniksi. Suuri murros suomalaisessa ruokakulttuurissa koettiin teknologian kehityksen myötä. Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä väestö siirtyi tuottajista kuluttajiksi. Elintarvikkeiden kuljetus mahdollisti ulkomaisten tuotteiden pääsyn markkinoille ja tuotanto alkoi siirtyä viljelystä lypsykarjan pitoon. Sodan jälkeinen kaupungistuminen vähensi tarvetta kotitalouksien omavaraisuudelle ja kauppojen valikoimat kasvoivat kysynnästä lähtien. Valikoiman monipuolistuessa valittavana on nyt elintarvikkeita ympäri maailmaa.

Niukkojen sotavuosien jälkeen sokerin ja rasvan käyttö yleistyivät ja ihanteellinen ruokavalio sisälsi runsaasti rasvaista lihaa. Tästä huolimatta vielä 1950-luvulla elintarvikevalikoiman niukkuuden vuoksi arkiruoaksi valittiin usein perunaa, kastiketta, laatikoita ja leipää. Sunnuntai-ateriat olivat suurempia ja sisälsivät usein jälkiruoan. (Mäkelä ym., 2003, 11–29.) Kun vielä 1900-luvun alussa ruoan valintaa väritti aliravitsemus, on uhkana nyt ylipaino ja erinäiset ruokaskandaalit. Ruokaan liittyviltä valinnoilta ei voi välttyä ja sen katsotaan muuttuneen jopa ongelmalliseksi. (Mäkelä, 2002, 9.)

Historian myötä suomalaiseen ruokakulttuurin jäi muisto nälästä ja ruoan korvikkeista. 1960-luvulle saakka rasvaista ruokaa pidettiin terveellisenä ja arvossaan, kunnes 1970-luvulta lähtien terveysvalistuksessa rasvainen ruokavalio julistettiin pannaan. Valistuksen myötä suomalaiset ruokailutottumukset ovat vähitellen muuttuneet suositusten mukaiseen suuntaan. Lisäksi matkailun

suosion kasvamisen myötä vierasperäisiä ruoka-aineita hyväksytään osaksi suomalaista ruokavaliota. (Mäkelä ym., 2003, 11–29).

3.4 Ruokakulttuuri murroksessa

Syöminen on ollut viime vuosikymmeninä murroksessa. Ruokakulttuurin muutokset ovat muovanneet ruokailutapoja entistä individualisoituneempaan suuntaan. Ruokailuun liitettävien normien löystyminen on johtanut jaettujen perheaterioiden vähenemiseen ja muutokset aterioinnissa ovat tuottaneet jopa moraalista paniikkia ruokakulttuurin rappeutumisesta. (Fischler, 1988, 2011; Murcott, 1997; Poulain, 2002; Mäkelä, 2000a.)

Syöminen ei tarkoita enää vain *kunnon aterioiden* nauttimista, vaan syömisestä on tullut hyväksytysti epäsäännöllistä napostelua. Etenkin yhteiskunnalliset ja taloudelliset muutokset ovat muovanneet syömistapoja yhä yksilöllisempään suuntaan. Kaupungistumisen ja teollistumisen myötä ruoan saatavuus on parantunut ja valikoimat monipuolistuneet. Ruokaa ei enää syödä vain kotona eikä kaiken ruoan tarvitse olla itse valmistettua. Ateriaa vähemmän muodolliset välipalat korvaavat nyt lämpimiä aterioita. (Mäkelä ym., 2003, 37.)

Claude Fischlerin (1980 & 1990) mukaan ruoan valintaan liittyvät ongelmat ovat johtaneet *ruokakriisiin*. Fischlerin mukaan siirtyminen perinteisistä aterioista napostelukulttuuriin häivyttää syömisestä sosiaalisuutta ja tekee siitä yksilöllisen käytännön. Tämä johtaa lopulta gastroanomian, ruokasäännöstyistä vieraantumiseen; käsitys siitä, mitä, kuinka paljon ja milloin tulisi syödä, hämärtyy. Tällöin esimerkiksi tarkoin määritellyt ruokavaliot voivat helpottaa päivittäisten ruokavalintojen tekemistä. Ne pitävät kontrollin ruokavalinnoista yksilöllä itsellään (Mäkelä, 2002, 213).

Välipalojen napostelu voidaan nähdä säännöttömänä ja spontaanina toimintana, mutta toisaalta esimerkiksi Mäkelän mukaan napostelu on aina sidoksissa aikaan ja paikkaan; se on tietoinen keino kapinoida esimerkiksi ravitsemusvalistusta vastaan (Mäkelä, 1990). Mäkelä puhuukin syömisestä kokonaisuutena, jota ei enää voida rajata vain kunnon aterioihin ja välipaloihin. Hänen mukaansa muutokset syömisessä venyttävät osaltaan myös aterian käsitettä. Pelkkä ateria – välipala vastakkainasettelu ei kerro Mäkelän mukaan syömisestä kokonaisuutena, vaan jättää esimerkiksi perinteiset kahvikutsut tarkkoine etiketteineen näiden kahden syömisessä muodon välimaastoon. Mäkelä käsittelee syömistä avaruutena, joka rakentuu erilaisista syömisestä muodoista. *Syömisestä*

avaruus muodostuu hänen mukaansa kolmesta eri ulottuvuudesta; syömisen sosiaalisuudesta, rakenteen monimutkaisuudesta ja formaalisuudesta. Syömisen rakenteen monimutkaisuudella Mäkelä tarkoittaa ruoka-aineiden valintaa, valmistustapoja sekä erilaisia ateriaan liittyviä käytäntöjä. Syömisen sosiaalisuus puolestaan kuvastaa sitä seuraa, jossa ruokailu tapahtuu. Formaalisuudella kuvataan niitä syömiseen liittyviä sääntöjä, jotka vaikuttavat syömisen rakenteeseen ja sosiaalisuuteen. Esimerkiksi liikkeessä syöty välipala sijoittuu kauas näistä kaikista ulottuvuuksista, kun taas virallinen illallinen sisältäisi kaikkia syömisen avaruuteen sisältäviä ulottuvuuksia. (Mäkelä, 1991.)

Vaikka ruokakulttuurin muutosten myötä yhdessä perheen kanssa syöty ateria on menettänyt osittain asemaansa, on jaetun aterian ideaali edelleen arvossaan. Ateria koetaan edelleen merkinä tietynlaisesta pysyvyydestä (Mäkelä, 2001). Joidenkin arvioiden mukaan aterian kommensalisuus on jopa vahvistunut ja muodostanut modernin, perinteistä poikkeavan ruokasosiaalisuuden. Aterian sosiaalisuutta ilmennetään nyt muun muassa erilaisin yhteisöllisin ruokatapahtumin, joiden tavoitteet voivat olla esimerkiksi sosiaalisia, poliittisia tai eettisiä, kuten ruoan hävikin vähentäminen. Uudessa ruokasosiaalisuudessa korostuvat ruoan jakamisen vahvat merkitykset. (Uusihakala & Eräsaari, 2016, 12.) Pasi Falkin (1994) mukaan modernin aterian fokus onkin keskustelussa, ruoka toimii lähinnä sensorisena stimulanttina.

4 VANHAT IHMISET TUTKIMUSKOHTENA

4.1 Vanhaksi määrittäminen

Vanhenemista voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Siihen vaikuttavat monet yhteiskunnassa vallitsevat käsitykset ja asetukset sekä yksilön omat kokemukset vanhenemisestä. Vanhenemisen yksilöllisestä luonteesta kertoo se, ettei sille ole asetettu mitään virallista määritelmää. Usein vanhuutta määritellään kuitenkin sillä iällä, jonka puitteissa lain mukaan on kulloinkin sallittua siirtyä vanhuuseläkkeelle (esim. Uutela, Palosuo & Haukkala, 1994). Vuonna 2017 tämä ikä oli ennen 1954 syntyneillä 63 vuotta. Vanhuspalveluiden mitoitus- ja arviointikriteerinä puolestaan pidetään 75 vuoden ikää (Helin, 2002, 37).

Toisaalta eliniän piteneminen ja aktiivisten elinvuosien lisääntyminen ovat venyttäneet käsitystä siitä, kuka määritellään vanhaksi ihmiseksi. Vanhuuden kulttuurisen määritelmän on arvioitu muuttuvan jopa eliniän kasvua nopeammin (Airaksinen 2002, 45). Vanhat ihmiset arvioivat itse ikänsä keskimäärin kymmenen vuotta kalenteri-ikää nuoremmaksi. Vain kolmasosa 80-vuotiaista kokee olevansa vanha (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen, 2013, 393–394). Valtaosa ihmisistä kokee olevansa vanha vasta silloin, kun he tulevat riippuvaisiksi ulkopuolisesta avusta (Helin, 2002, 38–39). Eliniän piteneminen ja toimintakykyä huomattavasti haittaavien sairauksien painottuminen elämän viimeisille vuosille merkitseekin sitä, ettei vanhenemista voida mitata vain numeroilla. Siinä missä toinen 90 vuotta täyttänyt pärjää itsenäisesti kotonaan, voivat erinäiset sairastumiset viedä toimintakyvyn toiselta jo kymmeniä vuosia aiemmin.

Länsimaissa vanhuuden määritelmä perustuu usein kronologisen iän ja biologian suhteeseen. Vanheneminen nähdään sairastamislähtöisessä viitekehyksessä toimintakyvyn heikkenemisenä ja lääketieteellisiä interventioita vaativana ongelmana, jolloin vanheneminen tiivistyy negatiivisiin ilmiöihin, kuten raihnaisuuteen ja sairastamiseen (esim. Fry, 1996, 117). Toisaalta sairastumisten lisääntyminen nähdään luonnollisena osana vanhenemista. Niin sanotun normaalin vanhenemisen ja sairauksien myötä tulleiden muutosten erottelu on kuitenkin vaikeaa, sillä vanhenemiseen liittyvät fysiologiset muutokset tapahtuvat aina yksilölliseen tahtiin ja ne koetaan hyvin eri tavoin. Vanhenemista voidaankin kuvata esimerkiksi sopeutumisen kautta; hyvä, laadukas vanheneminen merkitsee sopeutumista ikääntymisen myötä tapahtuviin muutoksiin (Atchley, 2000, 174–175). Laadukas vanheneminen on näin ollen yksilöllinen prosessi, jonka reunaehdot kukin määrittelee itse.

Vanhenemista voidaan määritellä myös hyvän tai onnistuneen vanhenemisen (successful aging) käsitteen kautta. Käsitteelle ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää, vaan sen määritelmät muuttuvat tilanteesta ja tulkinnasta riippuen. Yleisesti tutkimuksissa käsitteen alle määritellään sellainen vanheneminen, josta puuttuvat sairastumiset ja toimintakyky pysyy hyvänä.

Hyvän vanhenemisen määritelmää on eniten kuvaillut kenties Rowe ja Kahn (1987), jotka määrittivät hyvän vanhenemisen olevan muuta, kuin vain sairauksien poissa oloa. Hyvä vanheneminen on Rowen ja Kahnin mukaan aktiivista ja se koostuu kolmesta komponentista, jotka tulisivat täytyä. Hyvä vanheneminen on heidän mukaan sairauksien ja vammojen välttämistä, kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämistä sekä ympäristön toimintaan aktiivista osallistumista. Rowen ja Kahnin mallissa korostuvat etenkin elämäntyylin ja omien valintojen merkitys hyvälle vanhenemiselle.

Hyvää vanhenemista on tutkittu myös Suomessa. Lily Nosratyn (2012) yli 90-vuotiaille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että hyvän fyysisen, psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta tarkasteltuna hyvä vanheneminen oli yleisempää miehillä, kotona asuvilla, korkeammin koulutetuilla ja naimisissa olevilla vanhoilla ihmisillä. Nostratyn tutkimuksessa hyvä vanheneminen väheni iän myötä ja Nostraty sanookin, että hyvän vanhenemisen kriteerit muuttuvat iän myötä. Rowen ja Kahnin mallin mukaista määritelmää aktiivisesta vanhenemisestä ei Nostratyn mukaan tule käyttää vanhoista vanhimpien ikääntymistä tutkittaessa, vaan hyvän vanhenemisen kriteereitä voivat olla esimerkiksi autonomia ja elämän merkityksellisyyden tuntemukset.

Vanheneminen kulttuurin tuotteena

Vanhenemiskäsitysten voidaan nähdä syntyvän puhtaasti myös kulloinkin käytävän yhteiskunnallisen keskustelun myötä (Gergen & Gergen, 2003, 204–205; Heikkinen & Heikkinen 1999, 17). Yksilölliset tekijät vaikuttavat vanhuuden kokemuksiin, mutta kulttuuriset asenteet ja arvot vanhuutta kohtaan määrittelevät sen, millainen vanhojen ihmisten asema yhteisössä kulloinkin on (Heikkinen & Heikkinen 1999, 17). Vanhassa talonpoikaisyhteiskunnassa vanhat ihmiset nähtiin viisaina, elämäkokemusta omaavina henkilöinä, joilla jo pelkkä korkea ikä merkitsi kunnioitettavaa voittoa *jumalan taudista* (Vilkuna, 2002, 72, 78–79). Nykyisessä keskustelussa vanheneminen nähdään puolestaan usein negatiivisena tapahtumana. Vanhenemiseen liitettävät erityiskysymykset määritellään tautilähtöisesti ja siihen nähdään kuuluvan yhteiskunnasta syrjäytymistä ja avuttomuutta (Vakimo, 2001, 313; Sihvola, 1999, 34–35).

Vanhojen ihmisten ruokatottumuksia tutkittaessa tulee huomioon ottaa muutokset ajallisessa perspektiivissä. Kulttuuriantropologi Martti Grönforsin (1981, 175) mukaan vanhuuteen liittyy omanlaisensa ryhmäidentiteetti, joka vaalii sosiaalista ja kulttuurista pysyvyyttä. Suomalaiset vanhat ihmiset ovat eläneet sotien ja sodan jälkeisen uudisrakentamisen aikana, minkä vuoksi he poikkeavat jokseenkin muista suomalaisista ikäryhmistä. Monet eläkeiän ylittäneistä ovat kokeneet sodanjälkeisen pula-ajan, mikä vaikuttaa osaltaan siihen, miten he suhtautuvat ruokaan nykypäivänä. Niukkuuden kokemusten myötä ruoan pois heittäminen nähdään järjettömänä toimintana ja ruokaan suhtaudutaan järkiperaisesti ja suunnitelmallisesti. Ruokaan suhtaudutaan kunnioituksella ja syöminen nähdään elämälle tärkeänä toimintona. Ruoka on ravintoa, mutta se on myös osoitus arjesta selviytymisestä. (Tuorila, 2009; Tuorila & Järvelä, 2012; Strohl, Bednar & Longley, 2012.)

Yhdessä koetut suuret historialliset tapahtumat ovat muokanneet ikäryhmälle vahvan yhteisen identiteetin, johon kuuluvat olennaisena osana jaetut arvot ja normit. Sosiaaligerontologisen näkemyksen mukaan elämänkaariperspektiivi näkyy ihmisten arvostuksissa ja käsitysten luomisessa siten, että saman aikakauden henkilöt jakavat sosiaalisen ja kulttuurisen historian, joka muokkaa heidän yhteisiä käsityksiään, käyttäytymistään sekä arvomaailmaansa. (Bengston, Putney & Johnson, 2005; Higgs, Leontowitsch, Stevenson & Jones, 2009.) Vanha aika näkyykin suomalaisten vanhojen ihmisten toiminnassa perinteiden vaalimisena ja arvostamisena. Tiettyjen tapojen ja rutiinien kautta sodan aikaiset ikäpolvet haluavat kenties korostaa jotain omaa ja harvinaislaatuista pääomaansa – jotain, mitä vain samat kokemukset läpi käyneet voivat täysin ymmärtää. Menneiden muistelu on vanhalla iällä merkittävä keino vahvistaa omaa ja yhteistä identiteettiä sekä siirtää vaalittuja perinteitä eteenpäin. (Korkiakangas 2002, 173, 175, 176, 192.) Jaettu muistitieto ei ole vain yksilön omaa muistelua, vaan se kertoo myös yhteisestä, kollektiivisesta muistista (Korkiakangas, 1996, 12).

4.2 Muutokset elämäntilanteissa

Ikääntymisen myötä elämään liittyy useita siirtymiä, jotka merkitsevät jonkin tutun taakse jättämistä, hyppyä tuntemattomaan. Muutoksiin liittyy uudenlaista vastuun ottamista omasta toimijuudesta, kun yksi elämänvaihe päättyy ja toinen alkaa. Sosiaaliset verkostot ja ajankäyttö muuttuvat ja oma identiteetti tulee rakentaa uusien tekijöiden pohjalta.

Ikääntymisen varrella tapahtuvia elämänmuutoksia ovat muun muassa lasten poismuuttaminen, eläkkeelle siirtyminen sekä puolison kuolema. Eläkkeelle jäännin myötä sosiaaliset rakenteet

muuttuvat ja uuden elämänvaiheen vaatimat vastuut ja velvoitteet tulee ratkaista itse ilman työn määrittelemiä raameja. (Antonovsky, 1979; Atchley, 2000, 115–116.) Eläköitymisen myötä ei kuitenkaan automaattisesti *pudota* vanhuuteen, vaan eläke-aika voi olla sisällöllisesti hyvin erilaista yksilöstä riippuen (Vilkko, 2000, 75; Walker, 2005, 6). Uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen vaikuttavat niin yksilön omat resurssit kuin tulkinnat tilanteesta sekä sosiaalinen ympäristö (Antonovsky, 1979).

Vanhalla iällä miessukupuoli, yksin eläminen ja leskeys näyttävät lisäävän sairastavuutta ja kuolleisuutta (kts. Walker & Beauchene, 1991; Johnson, 2002; Parkes, 1964a, 1964b; Maddison & Walker, 1967). Joidenkin tutkimusten mukaan jo suru itsessään aiheuttaa terveyshaittoja, kun taas toisten tutkimusten mukaan kyse on enemmän immunologisten mekanismien muutoksista (Greenblat, 1978; James, Castle, & Makinodan, 1995; Lin, Simeone, Ensel, & Kuo, 1979).

Puolison menetys merkitsee väistämättä muutoksia myös tavoissa ja käytänteissä. Vanhoilla aviopareilla on usein takanaan vuosikymmeniä kestänyt yhteinen taival, joten leskeys muuttaa syvälle juurtuneita rutiineja ja sosiaalisia rakenteita merkittävästi. Leskeksi jäämisen myötä myös itsestä huolehtiminen vähenee ja sairastumiset yleistyvät (kts. Sharar D., Schultz., Sharar A. & Wing, 2001; Johnson, 2002; Romero-Ortuno ym., 2011).

4.3 Vanha ihminen tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa kohderyhmästä käytetään nimitystä *vanhat ihmiset*. Sopivan termin valitsemista vaikeuttivat yhteiskunnassa vallitsevat eriävät mielipiteet siitä, millä termillä kohderyhmää olisi diskreettiä kutsua. Moni termi koetaan leimaavaksi ja epäsopivaksi, sillä ikäryhmää ei voida määrittellä yhtenä, homogeenisena ryhmänä. Kuten edellä on todettu, liittyy vanhuutta käsittelevään terminologiaan paljon negatiivista konnotaatiota, kuten terveyden heikkenemistä, toisista riippuvuutta ja yhteiskunnasta syrjäytymistä. Ikäryhmästä puhutaankin usein erilaisin kiertoilmauksin, joilla pyritään häivyttämään tiettyjä vanhuuteen liitettäviä tabuja. Vanhuuteen liitetyn negatiivisen kaiun on pohdittu juontuvan vallitsevasta vanhuuskeskustelusta, joka aiheuttaa vanhoissa ihmisissä riittämättömyyden ja arvottomuuden tunteita. Eino Heikkinen (2002, 23) toteaaakin, että sairauksiin keskittyvä vanhuuskäsitys lisää vanhoihin ihmisiin liittyviä negatiivisia stigmoja ja lisää heihin kohdistuvaa syrjintää.

Näkemykset sopivasta termistä onkin riippuvainen termin määrittäjästä ja yhteiskunnan tilasta. Käytettävä termi määrittää osaltaan sitä, millaisena vanhan ihmisen rooli yhteiskunnassa kullakin

hetkellä nähdään. Kuten edellä on esitetty, on vanhoilla ihmisillä kulttuurisena ikäryhmänä yhteisesti jaettu ryhmäidentiteetti. Matti Grönforsin (1981, 175) mukaan ryhmäidentiteetille on tyypillistä, että yhteisiä perinteitä arvostetaan ja muutoksia halutaan hidastaa. Tässä tutkimuksessa *vanha ihminen* on neutraali, vanhuuseläkeiän täyttäneeseen ihmiseen viittaava termi. Sillä ei oteta kantaa terveydentilaan tai toimintakykyyn, vaan sillä kuvataan puhtaasti tutkittavien ikäryhmää.

Vanhuuden sosiokulttuurinen ymmärrys tulisikin ottaa paremmin huomioon myös palveluja suunniteltaessa siten, että niillä pyritään vähentämään vanhenemisen myötä tulevia rajoitteita. Sosiokulttuurisen näkemyksen mukaan vanhenemiseen liittyy voimavaroja, joiden myötä se voidaan nähdä jopa mahdollisuutena (esim. Gubrium & Holstein, 1999; Gergen & Gergen, 2003; Fry, 1996; Luborsky & McMullen, 1999; Cole & Kastenbaum & Ray 2000). Ymmärtämällä vanheneminen kulttuurisesta näkökulmasta mahdollistaa sen, ettei vanhenemistä nähdä vain fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista lähtien.

4.4 Ravitsemukselliset erityiskysymykset

Vanhojen ihmisten ravitsemustila on tutkitusti yhteydessä heidän toimintakykyynsä sekä terveydentilaan. Riittäväällä ravitsemuksella voidaan ylläpitää liikkumiskykyä ja lihaskuntoa. Puutteellinen ravitsemus puolestaan johtaa ikääntymiseen myötä helposti haurastumiseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Heikentyneen ravitsemustilan tiedetään olevan yhteydessä sairauksiin, kuten Parkinsonin tautiin, suun ja nielun sairauksiin, depression, aivohalvaukseen sekä kaatumisiin ja luunmurtumiin (mm. Hakala, 2015; Milne, Potter, Vivanti & Avenell, 2009, Suominen 2007; Suominen ym., 2005; Suominen ym., 2012; VRN, 2010.)

Ravinnon tarve ei ole sidottu kronologiseen ikään, vaan ravitsemukselliset tavoitteet tulee arvioida aina yksilöllisesti. Ravitsemuksellisista haasteista voidaan kuitenkin löytää tiettyjä, juuri vanhenemiselle tyypillisiä piirteitä. Vanhetessa ravitsemusongelmia ovat riittämätön ravintoaineiden, etenkin proteiinin, kuidun ja d-vitamiinin saanti sekä liian vähäinen energian ja nesteen saanti. Monet toiminnot, kuten nälän ja janon tunne, heikkenevät, mikä altistaa helposti virheravitsemukselle. Ikääntymisen myötä myös tahaton painonlasku muodostuu ongelmaksi, sillä heikentynyt ruokahalu johtaa helposti aliravitsemukseen ja ennen pitkää sairastumisen ja kuoleman riskin kasvuun. Sairastumiset vähentävät fyysisistä aktiivisuutta, minkä myötä myös ruokahalu heikkenee. Myös tietyt lääkkeet vaikuttavat ruokahalua vähentävästi ja voivat aiheuttaa jopa muutoksia haju- ja makuaistiin. (Suominen ym., 2012).

Merja Suomisen väitöskirjan (2007) mukaan ikääntyneiden ravitsemuksen ongelmat tunnistetaan huonosti. Heikentynyt ravitsemustila ja pieni painoindeksi näyttäisivät olevan yhteydessä muun muassa naissukupuoleen, niukkaan ruokavalioon ja toimintakyvyn heikkenemiseen (Suominen ym., 2005). Niukka ruokavalio voi pitkittyessään johtaa *ikäntyneen anoreksiaan* (engl. anorexia of aging). Sille altistavia tekijöitä ovat sairaudet, aistitoimintojen muutokset, ruoan hankkimiseen ja valmistamiseen liittyvät ongelmat, yksipuolinen ruokavalio sekä lisääntynyt ravintoaineiden tarve (VRN, 2010). Laihtuminen ja liian vähäinen proteiinin saanti voivat lopulta johtaa lihaskatoon, sarkopeniaan, mikä puolestaan heikentää liikkumis- ja toimintakykyä. Toimintakyvyn heiketessä kaatumisriski kasvaa ja riski sairastua infektioihin lisääntyy. (Lesourd, 2006.)

Siinä missä aliravitsemus on ikääntyessä ravitsemuksellinen haaste, ei lihavuus näyttäydä yhtä ongelmallisena tekijänä. Tutkimusten mukaan painoindeksillä (BMI) mitatun lihavuuden yhteys kuolleisuuteen näyttäisi häviävän 75-ikävuoden jälkeen. Tämän hetkisten tutkimusten valossa laihtumista suositellaankin vanhoille ihmisille vain niissä tapauksissa, kun ylipaino heikentää toimintakykyä huomattavasti. Yli 70-vuotiailla lievä lihavuus voi jopa suojata ennenaikaiselta kuoleman riskiltä. Painon yhteyttä kuoleman riskiin havainnollistaa hyvin J-kirjaimen muotoinen käyrä; suurimmassa kuoleman riskissä ovat niin alipainoiset kuin todella lihavat vanhat ihmiset. Paras elinajanennuste näyttäisi puolestaan olevan lievästi ylipainoisilla. (VRN, 2010.)

Myös vanhoista vanhimpien lihavuutta tutkineessa suomalaisessa väitöstutkimuksessa havaittiin, että alhainen kehonpaino on lievää ylipainoa suurempi kuolleisuuden riskitekijä. Vaikka tutkimuksen tulokset korostavat liian alhaiseen painoon liittyviä terveystriskejä, ei lihavuuden yhteys parempaan terveyteen ole kuitenkaan mutkaton. Monet ikääntyneitä tutkineet tutkimukset vahvistavat sen, että lihavuus heikentää muun muassa toimintakykyä myös vanhoilla ihmisillä. Keskivartalolihavuuden yhteys huonoon toimintakykyyn ja kuolleisuuteen olivat myös väitöstutkimuksen keskeisiä löydöksiä. Tutkimuksen mukaan pisimpään elivät ne naiset, joiden vyötärön ympäryys oli pieni ja jotka olivat joko ylipainoisia tai joiden tulehdustasot olivat alhaiset. Miehiä tutkimuksessa oli vain vähän. Heillä pieni vyötärön ympäryys yhdistettynä normaalipainoon näyttäisi olevan yhteydessä varhaisempaan kuolleisuuden riskiin. (Lisko, 2017.)

Vanhojen ihmisten lihavuutta tulee tarkastella aina omassa kontekstissaan ottamalla huomioon niin ikääntyminen, mahdolliset sairaudet kuin fyysinen kunto. Toki se, että alipainoisissa ryhmissä ovat usein juuri sairaimmat ja hauraimmat ihmiset, vääristää tuloksia jonkin verran. Lisäksi keski-ikässä

sairaalloisesti ylipainoiset ovat luultavasti jo kuolleet ennen vanhuus ikää. Tutkimusnäyttöön nojaten näyttäisi kuitenkin siltä, että ikääntyessä painon sijaan on tärkeämpää keskittyä hyvän fyysisen kunnan ylläpitoon sekä riittävään ravintoaineiden saantiin. (VRN, 2010.)

Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu tukemaan suomalaisen väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Pohjoismaisiin suosituksiin perustuvia ravitsemussuosituksia on annettu vuosina 1987, 1998, 2005 ja viimeisin vuonna 2014. Moniammatillisen asiantuntijaryhmän yhteistyönä laatimat suositukset tehdään uusimpaan tutkimustietoon nojaten. Niissä otetaan huomioon vallitseva ruokakulttuuri, minkä vuoksi suositukset korostavat ruokavalion kokonaisuuden ja terveyden välistä yhteyttä. Suosituksia varten on luotu havainnollistava lautasmalli ja ruokakolmio, jotka toimivat apuvälineinä ruokavalintoja tehtäessä. Lisäksi eri ikäryhmien yksilölliset tarpeet on otettu huomioon. (VRN, 2014.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Ikääntyneiden ravitsemussuositukset tukemaan ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Suositukset ovat ensimmäiset viralliset suositukset, jotka on suunnattu pelkästään vanhojen ihmisten ravitsemukseen. Ne ovat osa valtioneuvoston vuonna 2008 antamaa liikuntaa ja ravintoa koskevaa periaatepäätöstä, jonka mukaan iäkkäiden ravitsemuksen seuranta sisällytetään osaksi palvelujärjestelmän toimintaa. Ikäihmisten ravitsemussuosituksien avulla voidaan hahmottaa ikääntymiseen liittyviä ravitsemuksellisia haasteita ja määritellä ravitsemushoidon tavoitteita. Suositusten tavoitteena on auttaa havaitsemaan puutteet vanhojen ihmisten ravitsemuksessa ja antaa työkaluja korjata ne osana hyvää hoitokäytäntöä. Hyvällä ravitsemuksella pyritään ensisijaisesti ylläpitämään terveyttä, toimintakykyä sekä elämänlaatua. (VRN, 2010.)

Suosituksia on suunnattu pääasiassa vanhojen ihmisten ravitsemuksen kanssa työskentelevien ammattilaisten käyttöön, mutta ne sopivat myös hahmottamaan niitä erityispiirteitä, joita vanhojen ihmisten ravitsemuksessa eri elämänvaiheissa on. Erityistä huomiota kiinnitetään riittävään ravintoaineiden, d-vitamiinin ja nesteen saantiin. Vaikka energiantarve pienenee iän myötä, ei ravintoaineiden tarve pienene. Tämän vuoksi ruoan laatu ja monipuolisuus ovat suosituksissa avainasemassa. Lisäksi korostetaan liikunnan ja muun aktiivisuuden merkitystä laadukkaaseen vanhenemiseen. Hyväkuntoisten vanhojen ihmisten ravitsemuksen erityispiirteet myötäilevät aikuisille suunnattuja ravitsemussuosituksia, mutta sairauksien ja toiminnanvajausten myötä

ravitsemuksellisiin seikkoihin tulee kiinnittää erityistä huomiota hyvän toimintakyvyn säilyttämiseksi. (VRN, 2010.)

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa ei aikuisille suunnattujen suositusten lailla määritetä tarkkoja rasvan ja hiilihydraattien osuuksia. Suosituksissa kronologinen ikä toimii vain viitteellisenä tekijänä ja suositusten linjaukset määritellään enemmän biologisen iän mukaan; toimintakyvyn, sairauksien ja avuntarpeen mukaan. Suosituksissa on jaoteltu neljä erityisryhmää; 1. hyväkuntoiset ikääntyneet, 2. kotona asuvat ikääntyneet, joilla on useita sairauksia ja haurastumisriskiä, 3. kotihoidon asiakkaat, monisairaat ja ikääntyneet, joilla on toiminnanvajauksia sekä 4. ympärivuorokautisessa hoidossa olevat ikääntyneet. Perimmäisenä tavoitteena ravitsemussuosituksilla on juurruttaa ruokailulle yhteiset, hyvät käytännöt. Ihanteellinen ruokailutilanne ymmärretään sosiaalisesti tilanteeksi, jossa ruoka toimii ravinnon lisäksi aktivoinnin välineenä. (VRN, 2010.)

4.5 Vanhojen ihmisten ruokailutottumukset

Vanhojen ihmisten ravitsemusta on tutkittu paljon erityisesti riittävän ravinnon saannin näkökulmasta. Etenkin vanhuspalveluita käyttävien ihmisten ravitsemukselliset tekijät tunnetaan jo suhteellisen hyvin. Kotona asuvien, hyväkuntoisten vanhojen ihmisten ruoka- ja ateriakäsityksiä on puolestaan tutkittu vain vähän. Tutkimukset vanhojen ihmisten ruoka- ja ateriakäsityksistä painottuvat nekin vahvasti ruokapalveluihin tai palveluasumisen yhteydessä tapahtuvaan ruokailuun. Esimerkiksi Nautinnollista ruokailua -hankkeessa vanhojen ihmisten ruokailua tutkittiin osana heidän saamaansa hoivaa. Tutkittavien keskusteluissa aterian merkitys päivää rytmittävänä, säännöllisenä tapahtumana ja ruokailun sosiaaliset ulottuvuudet nousivat vahvasti esiin (Perttula ym., 2015). Tutkittavat kuvasivat päivittäisiä ruokailuhetkiään yhteisen aterian kautta ja määrittivät ruokaa yhteisöllisyyden ja kulttuurin rakentajana. Ruokamuistoja tuotiin esille jopa muistisairaiden henkilöiden keskusteluissa. (Perttula ym., 2015.)

Vanhojen ihmisten käsityksiä hyvästä ateriasta on tutkittu myös osana kotimaista kuluttajatutkimusta, jossa tutkittiin hyvän aterian ja ateriapakkauksen kriteereitä. Tutkimuksen kohteena olivat yli 55-vuotiaat palvelutalossa sekä kotonaan asuvat henkilöt. Avaan tässä vain kotona asuvien henkilöiden vastauksia.

Tutkimukseen osallistuneet viittasivat hyvään ateriaan kokonaisuutena, joka sisältää pääruoan, kasvislisäkkeen, leivän, juoman, jälkiruoan ja kahvin. Erityisesti erilaiset keitot mainittiin mieluisiksi

ruoiksi. Ruoanlaitto ja syöminen koettiin tapahtumiksi, joista ei haluttu tinkiä. Ruokaan liittyvät askareet, kuten kaupassa käynti ja ruoan laitto, nähtiin toimintoina, jotka ylläpitävät toimintakykyä ja toimivat itsemääräämisoikeuden symbolina. (Tuorila & Järvelä, 2012.)

Samaisessa tutkimuksessa ruoan valintaan vaikuttaviksi tekijöiksi nousivat makujen tuttuus, laatu sekä ruokien kulttuurinen tunnistettavuus. Tutkimukseen osallistuneet kokivat ruoan perinteisyyden yhdeksi vahvaksi ruokavalintoja ohjaavaksi tekijäksi. Ruokailun terveellisyys puolestaan jakoi vastaajat kahteen ryhmään, vaikka ravitsemussuosituksot tunnettiin suhteellisen hyvin. Etenkin näkemyksissä rasvan laadusta sekä suolan käytöstä oltiin vastaajien keskuudessa eri mieltä. Kasvisten ja marjojen tärkeys puolestaan nousi esiin jokaisessa ruokaan liittyvässä keskustelussa. Ruoan edullisuus asettui kriteeriksi vasta ruoan sisältötekijöiden jälkeen. (Tuorila & Järvelä, 2012.)

Hyväksi ateriaksi luokiteltiin itse valmistettu ruoka, kun taas huonon aterian katsottiin olevan jonkun toisen valmistamaa. Hyvään ruokaan eivät kuuluneet valmisruoat, vaan ne koettiin jopa vastakohtana itse valmistetulle ruoalle. Valmisruoista puhuttiin satunnaisena, arjesta poikkeavana ruokana. Valmisruoan ei koettu vastaavan hyvän aterian kriteereitä, vaan syöjän täytyy muokata valmisruoka omaksi ruoaksi, esimerkiksi lisäämällä valmisruokaan kermaa. Vanhat ihmiset kertoivat käyttävänsä valmisruokia lähinnä tilanteissa, joissa ruoan itse valmistaminen ei syystä tai toisesta onnistu tai tilanteissa, joissa valmisruoka on erityisen edullista. (Tuorila & Järvelä, 2012.)

Vanhojen ihmisten ruokailukäytänteissä korostuu vahva itse tekemisen kulttuuri. Kaupassa käynti sekä ruoan valmistus ylläpitävät fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä tukien itsenäistä pärjäämistä. Ruokailuun liittyvät tottumukset näyttäisivätkin olevan niitä arjen toimia, joista halutaan pitää kiinni mahdollisimman pitkään. Toimintakyvyn heiketessä ruokailulle varataan arjessa enemmän aikaa ja sille annetaan yhä laajemmin merkityksiä. (Tuorila & Järvelä, 2012; Kippola, 2003.)

Syömisen rytmi

Ruokapalveluiden seurantaraportin tutkimuksessa perinteistä aterijärjestystä noudatti suuri osa yli 65-vuotiaista. Osuus näyttäisi kasvavan iän myötä. Siinä missä naiset valmistavat ruokansa itse, noin 70% nuoremmista ja 50% vanhemmista miehistä söivät lähiomaisen, yleisimmin vaimon, tekemää ruokaa. Tutkimuksen mukaan perinteistä aterijärjestystä noudattivat erityisesti kumppanin kanssa asuvat ja matalammin koulutetut. Myös terveysongelmien ja säännöllisen ateriarytmin välillä

havaittiin yhteys. Etenkin pitkäaikaissairautta, huonoa terveyttä tai toimintakykyongelmia raportoineet näyttäisivät noudattavan perinteistä aterijärjestystä. (Alden-Nieminen ym., 2009.)

Arviolta 45% eläkeikäisistä syö päivittäin lämpimän lounaan. Noin kolmasosa syö lounaan että päivällisen ja viidesosa pelkän päivällisen. Iän myötä lounaan ja päivällisen säännöllinen syöminen yleistyy. (Paturi, Tapanainen, Reinivuo & Pietinen, 2007; Sulander, Helakorpi, Nissinen, Uutela, 2006.) Yleensä päivittäiset ateriat koostuvat aamiaisesta, päivällisestä ja illallisesta. Päiväkahvilla nautitut välipalat nähdään usein osana sosiaalisia tapahtumia ja ne nautitaan usein seurassa. (Edfors & Westergren, 2012.)

Eläkeikäisten ruokailutottumukset ovat kehittyneet suosituksia mukailevaan suuntaan viimeisten vuosikymmenten aikana (Sulander ym., 2006). Arviolta kymmenellä prosentilla kotona asuvista, eläkeiän ylittäneistä henkilöistä havaittiin suomalaisessa vanhojen ihmisten ravitsemustilaa tutkineessa tutkimuksessa virheravitsemusta. Virheravitsemuksen ilmaantuvuus kuitenkin lisääntyi nopeasti 80 ikävuoden jälkeen. (Soini, Suominen, Muurinen, Strandberg & Pitkala, 2011.) Etenkin proteiinin saanti on usein suosituksia vähäisempää. Esimerkiksi pääkaupunkiseudun palvelutaloissa asuvien ikääntyneiden ravitsemustilan arviointitutkimuksessa yli 75-vuotiailla palvelutaloasukkailla proteiinin saanti jäi suositusten alapuolelle (Vikstedt, Suominen, Muurinen, Soini & Pitkälä 2011). Terveys 2000 -tutkimuksessa puolestaan havaittiin, että ikääntymisen myötä miesten ruokavalion proteiinin määrä pieneni, kun taas naisilla proteiinin saanti lisääntyi, mutta kääntyi taas laskuun kaikkein vanhimmissa ikäryhmissä. Kuidun, marjojen ja d-vitamiinin saanti olivat puolestaan suurempaa ikääntyneemmissä ryhmissä, kuin esimerkiksi nuorilla ja keski-ikäisillä. (Aromaa & Koskinen, 2002; Montonen ym., 2008).

5 TUTKIMUSPROSESSI

5.1 Tutkimusasetelma

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, mitä erityispiirteitä vanhojen ihmisten ruokaan ja ateriaan liittyvissä käsityksissä ja kokemuksissa on. Vanhojen ihmisten ruokailuun liittyvät tutkimukset ovat painottuneet erinäisten palveluiden piirissä olevien ihmisten arjen tutkimiseen. Sitä, miten kotona asuvat, toimintakykyiset vanhat ihmiset itse suhtautuvat ruokaan ja ateriaan, on tutkittu suhteellisen vähän. Tämä tutkimus siirtää painopisteen niihin kotona asuviin vanhoihin ihmisiin, jotka eivät ole vielä riippuvaisia ulkopuolisesta avusta. Heillä on mahdollisuus itse päättää ruokailustaan ja siitä, millaisen ruokakulttuurin ympärilleen rakentavat.

Tutkimuksen lähtökohtana on selvittää, mitä ruoka ja siihen liitettävät tekijät merkitsevät vanhoille ihmisille ja miten he perustelevat ruokaan liittyviä valintojaan. Tutkimuksessa tarkastellaan sitä, miten ruoka ja ateria jäsentyvät osaksi vanhojen ihmisten jokapäiväistä toimintaa huomioimalla samalla ne tekijät, jotka ovat vaikuttaneet tutkittavien ruokailutottumuksiin.

Tutkimuksen punaisena lankana ovat toimineet seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä ruoka ja ateria merkitsevät kotona asuville, toimintakykyisille vanhoille ihmisille?
2. Millaiset kotona asuvien, vanhojen ihmisten päivittäiset ruokailutottumukset ovat?
3. Millä perusteella kotona asuvat, vanhat ihmiset tekevät ruokavalintojaan?
3. Millaisia eroja sukupuolten välillä on ateria-/ ruokakäsityksissä?

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa vanhojen ihmisten ruokailutottumuksista. Tulokset tarjoavat lähtökohtia, joiden avulla vanhojen ihmisten ruokakulttuuria voidaan kehittää moniulotteisemmaksi ja paremmin laadukasta vanhuutta tukevaksi. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla voidaan kehittää käytänteitä ja työkaluja, joiden avulla voidaan tukea tervettä ikääntymistä ja hyvää vanhuutta.

5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Aineiston hankinta

Koska ruokaan liittyy paljon sosiaalisesti jaettuja merkityksiä, päätin toteuttaa tutkimuksen ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu sopii hyvin tapauksiin, joissa tutkitaan sitä, miten tutkittavat muodostavat yhteisiä näkemyksiä valituista aiheista. Siinä painottuvat ryhmissä vallitsevat arvot ja normit ja myös vuorovaikutus on omassa roolissaan. (Barbour, 2007, 2–3.) Ryhmähaastattelun on havaittu olevan toimiva keino haastateltaessa vanhoja ihmisiä, sillä ryhmähenki toimii haastattelussa myös sosiaalisena tukena. Sen avulla on mahdollista saada tutkittavan ilmiön monipuolisuus paremmin esiin, kuin esimerkiksi strukturoidun yksilöhaastattelun avulla. Ryhmässä ei puhuta vain itsestä, vaan tuotetaan kollektiivista ymmärrystä kyseessä olevasta aiheesta. (Barbour 2007, 2–3.)

Ryhmähaastattelun runkona käytettiin teemahaastattelua. Puolistrukturoituna tutkimusmenetelmänä sen avulla on mahdollista tarkastella tutkittavaa ilmiötä tutkittavien subjektiivisista kokemuksista käsin (Hirsjärvi – Hurme 2000, 47–48). Teemahaastattelu sopii myös tutkimuksen aiheen tematiikkaan; vaikka ruoka ja ateriat ovat jokapäiväisiä käsitteitä, puhutaan niihin liittyvistä merkityksistä ja arvoista tässä mielessä harvemmin. Tutkimusasetelmana puoliksi avoin keskustelutilanne mahdollistaa näin ollen sellaistenkin näkemysten esiin tulon, joista joko haastattelija tai haastateltava ei ole tietoinen.

Haastattelun ydin oli arki ja haastateltavien itse muodostamat keskustelut olivat keskiössä. Haastattelun teemaosuus koostui seuraavanlaisista kysymyksistä: ”*Mitä teillä syödään päivän mittaan?, Mitä teidän mielestä ateriat ovat?, Mistä tyypillinen ateriat koostuu?, Millainen on hyvä ateriat?, Kuka teillä päättää mitä syödään?, Millaisia muutoksia olette ruokavalioonne tehneet ja miksi? Seuraatteko ravitsemusuutisointia?*” Kysymykset toimivat haastattelujen runkona ja varsinaisiin haastattelukysymyksiin muodostettiin tarpeen tullen tarkentavia jatkokysymyksiä.

Haastateltavilla oli etukäteen aikaa tutustua erilliseen saatekirjeeseen ja ennen varsinaista keskustelua ehdimme käydä tutkimukseen liittyviä ajatuksia ja epäselvyyksiä läpi. Tutkimuksen onnistumisen kannalta tutkijan onkin pyrittävä poistamaan mahdollisia epäluottamustekijöitä ja ennakkoluuloja esimerkiksi kertomalla tutkimuksesta ja sen tarkoituksista etukäteen (Grönfors 1982, 57, 77 – 78). Ehdimme keskustella myös tutkimusaiheen ulkopuolisista asioista etenkin naisten ryhmän kanssa, sillä rauhoitimme yhteisen kahvihetken ennen varsinaisen haastattelun aloittamista. Grönforsin

mukaan tutkijan läsnäolon vaikutus heikkenee, mikäli tutkittavat ehtivät tottua tämän läsnäoloon (Grönfors, 1982,91). Toki näin lyhyessä ajassa täysin luottamuksellista suhdetta haastateltaviin on mahdoton luoda, mutta molemmat haastattelut sujuivat hyvin. Haastateltavat muodostivat keskustelun annetuista aiheista pääpiirteittäin itse ja osoittivat toisilleen jatkokysymyksiä käsitellyistä teemoista. Haastattelut nauhoitettiin kahdelle nauhalle jatkokäsittelyä varten. Kestoltaan ne olivat 83 ja 59 minuuttia pitkät.

Tutkimusväestö

Tutkimukseni kohdeväestönä ovat kotona asuvat, vanhuuseläkkeellä olevat pirkanmaalaiset naiset ja miehet. Tutkimuksessa tarkastellaan itse ruokansa valmistavien ja itse ruokailustaan vastuussa olevien vanhojen ihmisten ruokakäsityksiä, joten tutkimusväestö rajattiin toimintakykyisiin, kotona asuviin vanhoihin ihmisiin. Haastateltavien sisäänottokriteeriksi ei rajattu tarkkaa yläikärajaa. Alaikärajaksi rajattiin vanhuuseläkkeen alhaisin sallittu ikä, 63 vuotta.

Haastattelut toteutettiin kahdessa erässä, yhdessä miesten ryhmässä (N=7) ja yhdessä naisten ryhmässä (N=6). Miesten ryhmä koostui tamperelaisen vanhustyön keskuksen, Mummon kammarin, vapaaehtoisista. Miehet rekrytoitiin ja haastateltiin itse paikan päällä kevättalvella 2017. Haastatellut miehet olivat siviilisäädyiltään avioliitossa olevia tai leskeksi jääneitä. Naisten ryhmä puolestaan koostui Tampereen naisyhdistyksen jäsenistä. Naiset rekrytoitiin ja haastateltiin keväällä 2017. Koska samaa naisryhmää käytettiin myös toisen, avioliiton merkityksiä tutkivan pro gradu -tutkielman tutkimusväestönä, olivat kaikki naiset avioliitossa.

5.3 Analyysi

Nauhoitetun aineiston käsittely lähti liikkeelle aineiston litteroinnista, jonka lopputuloksesta muodostui tutkimuksen kirjallinen aineisto. Haastattelujen auki kirjoittamisen jälkeen aineistoon tutustuttiin huolellisesti lukemalla se useaan otteeseen. Aineistoa käytiin läpi sisältölähtöisesti, eli aineistosta ei pyritty löytämään teoriapohjan mukaisia aihepiirejä, eikä teemoja rakennettu haastattelukysymysten pohjalta. Useamman lukukerran jälkeen aineisto jaettiin siellä toistuviin ja poikkeaviin aihepiireihin, jotka jäsenyivät lopulta osittain teemahaastattelurungon ympärille. Teemojen sisältämät aineistopätkät eivät kuitenkaan olleet aineistossa luonnollisessa järjestyksessä, vaan osa teemoista koostuu useammasta kohtaa keskusteluja poimituista tekstin pätkistä. Toisaalta teemahaastattelun kysymykset oli tehty kirjallisuuden ja tutkijan omien hypoteesien ja havaintojen

pohjalta, joten tässä mielessä teemat sivuavat osittain myös teoriaa. Onnistuneessa teemoittelussa onkin aina kyse myös teorian ja aineiston vuoropuhelusta (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 176–180).

En erittele alustavia teemoja tutkimuksessani, sillä niiden rooli oli toimia lopullisten kategorioiden rakennuspalikoina. Varsinainen teemoittelu toimii tässä tutkimuksessa enemmän työkaluna, jonka avulla on muodostettu tutkimuksessa esitellyt kategoriat. Kategoriat toimivat aineiston lopullisen analyysin kohteena, joten esittelen tuloksissa vain aineistosta muodostetut kategoriat.

Teemoista kategorioihin

Teemat ovat aineistossa toistuvia keskeisiä aiheita. Teemoittelussa tutkija pyrkii selittämisen sijaan analysoimaan tutkittavaa ilmiötä teemojen avulla. (Gibbs, 2007, 54.) Tässä tutkimuksessa teemat ovat aineistosta muodostettuja aihekokonaisuuksia, jotka on muodostettu pilkkomalla tekstiaineisto osiin rivi riviltä ja jakamalla se samoja aiheita käsittelevien teemojen mukaisesti.

Aineistoa järjestettiin siten, että aineistosta etsittiin yhtenäisiä tai poikkeavia teemoja, joiden alle koottiin keskusteluista ne aineiston kohdat, joissa kustakin teemasta puhuttiin. Näin muodostettiin eräänlainen teemakortisto, johon kopioitiin kaikki kuhunkin teemaan liittyvät aineistopätkät. Saadut teemat eivät ole toisistaan riippumattomia, vaan linkittyvät toisiinsa. Osa aineistopätkistä sopi useamman teeman alle.

Teemoittelussa ei etsitty lukumääräisesti usein esiintyviä aihepiirejä, vaan teemojen rakentamisessa keskityttiin teemojen sisältöön. Analyysin avulla pyrittiin aineistosta nostamaan esiin teemoja, joiden avulla tutkimusongelmaa on mahdollista selittää ja vertailla. Teemoilla pyrittiin kuvailemaan sitä, millaisia kokemuksia haastatelluilla aiheesta on sekä sitä, millaisia asioita teemat pitävät sisällään. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 176–180.)

Teemoittelu on hyvä työkalu luokitella aineistoa, mutta sen voima syvemmän analyysin tekemiseksi ei ole riittävä. Teemojen analysointia voidaan Gibbsin (2007) mukaan syventää jakamalla teemat tutkimuskysymyksen kannalta relevantteihin kategorioihin. Jatkamalla analyysia kategorisointiin on aineistosta mahdollista löytää useampia näkökulmia, kuin pelkän teemoittelun avulla. Gibbsin (2007) mukaan kategoriat voidaan muodostaa tutkijan omien valintojen mukaan monella eri tapaa. Kategorisoinnissa voidaan käyttää pohjana aiempia tutkimuksia, haastattelun teemoja sekä tutkijan omia havaintoja. Jäsentämällä aineisto selkeäksi kokonaisuudeksi kasvatetaan myös aineiston informaatioarvoa (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Tässä tutkimuksessa kategorioilla tarkoitetaan niitä aineiston teemakokonaisuuksia, jotka jäsentävät aineiston tutkimuskysymyksen kannalta loogiseen

järjestykseen. Kategorioiden avulla pyritään kuvaamaan mahdollisimman todenmukaisesti etenkin tutkittavien omia kokemuksia tutkittavasta aiheesta. (Gibbs 2007.)

Teemoittelun jälkeen aineistosta pyrittiin löytämään tutkimuksen kannalta sisällöllisesti olennaisia asioita. Kategoroinnissa aineistoa järjestettiin etenkin tutkimuskysymysten mukaisesti, joten kaikki työkaluna toimineet teemat eivät päätyneet kategorioihin. Esimerkkinä olkoon muut, ruokaan liittymättömät aineistopätkät. Lopulliset kategoriat muodostuvat pääkategorioista ja niiden alle ryhmittyvistä alakategorioista. Lukujen 6 – 9 otsikot ja alaotsikot kuvaavat kategorioiden nimiä. Kategoriat sisältävät sekä yhdenmukaisia että poikkeavia teemoja. Kategorisointivaiheessa miesten ja naisten vastaukset yhdistettiin saman kategorian alle, sillä näin mahdolliset erot ja yhtenäisyydet sukupuolten välillä saatiin paremmin esiin.

Teemojen jakaminen kategorioihin selkeytti aineistoa etenkin tutkimuskysymyksen kannalta. Kategorisoinnin avulla on aineistosta mahdollista löytää moniulotteisemmin sellaisia merkityksiä, joita tutkija ei ole ennakkoon osannut ajatella. Teemojen jakaminen kategorioihin mahdollistaa esimerkiksi tutkittavien itse antaminen merkitysten esiin tulon. (Gibbs, 2007.) Lopullinen analyysi rakentuu näin ollen haastattelupätkien, omien havaintojeni sekä teorian vuoropuheluksi. Jokaisen kategorian alle kerättiin aineistonäytteitä sitaattien muodossa havainnollistamaan tutkijan tekemiä päätelmiä.

6 RUOKA JA ATERIA KOTONA ASUVIEN VANHOJEN IHMISTEN KESKUSTELUISSA

6.1 Lämmin ruoka

Miesryhmän keskustelut ruoan ja aterian ympärillä keskittyivät muutamiin teemoihin. Ruokaan liittyvät käsitteet olivat tuttuja, mutta niiden kuvaileminen sanoiksi tuotti jokseenkin vaikeuksia. Ryhmän ensimmäiset kommentit ruoasta tiivistivät kaikki syötävän ateriaksi. Ateriaksi määriteltiin kaikki sellainen syötävä, joka pitää nälän poissa. Päivän aikana syötiin vain aterioita. Keskustelun jatkuessa esiin nousi kuitenkin aterian määritelmää tarkentavia kuvauksia. Ateria on lämmintä ruokaa ja siihen sisältyvän ruoan volyyymi määrittelee ruokalajitelman *ateriaksi*. Ateriaa kuvailtiin tarkemmin, kuin muita syötyjä ruokia. Ateriaan kuuluu tiettyjä aineksia ja se koostuu useammasta eri ainesosasta.

”Se on se määrä... ehkä lukumäärä ja vähän sanotaan nyt kilot ja kappale yhteensä jotenki, jollaki tavalla koska se on se...” (Väinö)

”Viili ja jotain sen kanssa, ni ei se oikeen ateria...” (Pekka)

”Joo, emmä sitä sitten laskekaan. Pitää olla enemmän.” (Väinö)

Miesten ateriat olivat useimmiten muiden valmistamia. Naimisissa olevat miehet kertoivat syövänsä vaimojensa tekemiä ruokia tai lounaspaikoissa. Leskimiehet puolestaan kertoivat valmistavansa ateriansa itse.

Naisille aterian määrittelemisen oli miehiä vaikeampaa. Aterian tärkein kriteeri naisille oli se, että sen tulee sisältää lämmin komponentti. Leipä kuuluu olennaisena osana ateriaan, mutta esimerkiksi kahvin kanssa syötyjä leipiä ei laskettu ateriaksi. Ateriat olivat naisten keskusteluissa naisten itsensä valmistamia. Kaikki naiset kertoivat syövänsä päivän aikana vain yhden aterian, jonka he luokittelivat *lounaaksi*. Arjen ateria koostui naisten keskusteluissa usein keitoista, sillä ne riittävät useammaksi päiväksi ja ovat helppoja valmistaa. Juhla-ateriat sisältävät arkiaterioita useammin lihaa ja olivat runsaita.

Poikkeavat syömisen tyyliä ja nuorempien sukupolvien tapaa syödä lämpimäksi tarkoitettua valmisruokaa kylmänä käsiteltiin naisten keskusteluissa oudoksuntaa aiheuttavana tekona.

”Tästä maksalaatikosta – me haettiin mun, meidän tyttärenpoika tarhasta eilen ja vietiin siitä kotio ja hän sitten, tiedettiin että siellä oli maksalaatikkoa valmiina, että hän sais sit sitä syödä. Ja hän

sitten että nyt mul ois nälkä, mä että joo mä laitan maksalaatikkoo. Mä paan lämpiimään, se et ei, kun mä syön sen kylmänä. Ja mä et ihan tosi, et eikö yhtään lämmitä, ei. Ja niin se pisteli siitä kylmänä puolikkaan maksalaatikon.” (Marja)

”Oi kauheeta!” (Leena)

”Ja mä en vois kuvitellakaan et mä söisin kylmänä maksalaatikkoo.” (Pirjo)

”Ja hän oli ihan tyytyväinen, enkä mä mitään laittanu. Mä olin, että pannaanko puolukkahilloo, ei panna puolukkahilloo. Sitte kun mä kerroin hänen äidilleen, että näin, noo se nyt varmaan vähän vedätti nyt kyllä että, sinä sen lämmitit. (naurua)” (Marja)

”Se on kyllä varmaan aika urheeta syödä kylmänä!” (Leena)

Naisten oli vaikea ymmärtää, että kylmänä syöty valmisruoka voisi olla hyvää syötävää. Naisten puheissa lapsenlapsi enemmänkin kiusoitteli isovanhempiaan ruoan avulla, kuin olisi todellisuudessa pitänyt maksalaatikosta kylmänä. Syötäväksi tarkoitetun aterian tuli naisten mielestä olla lämmin ja jollain tavalla itse käsitelty.

6.2 Aterian sisältö

Miesten keskusteluissa ateriat koostuivat etenkin liharuoista. Ateriat sisältävät lihaa tai kalaa, perunaa, riisiä tai pastaa sekä vihanneksia. Ateria päättyy usein kahviin, joka juodaan joko aterian yhteydessä tai myöhemmin päivällä. Kahvin paikka osana päivän ruokailuja asettuu aterian mukaan.

Naiset määrittelivät keskustelussaan aterian sisältöä paljon miehen näkökulmasta.

”No jos mä ajattelen miestä niin se on ainakin perunaa ja kastiketta ja sitte lihaa tai kalaa, et jotenki se on aina isompi kokonaisuus, et kyl se varmaan koostuu lämpimästä ruuasta se ateria tai salaattista leivän kanssa tai...” (Anne)

”Niinku sä tosiaan sanoit, ni miehet tykkää et pitää olla kastiketta tai jotakin sen kanssa, perunaa tai jotakin.” (Pirjo)

Naisten keskusteluissa (miehinen) ateria on runsas kokonaisuus, joka sisältää lihaa, kastiketta salaattia sekä leipää. Se on koostumukseltaan runsaampi kuin välipala ja se on tarkoin mietitty.

Naiset määrittivät ruoan ateriaksi sen valmistukseen ja syömisen rytmiin liittyvien tekijöiden mukaan. Ruoat valmistetaan itse muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Valmisruoan käyttäminen aterialla tulee olla perusteltua. Perusteluiksi kelpuutettiin esimerkiksi allergiat ja joidenkin isotöisten ruokien valmistamisen hankaluus kahdelle hengelle. Valmiina ostetaan vain keittoja ja maksalaatikkoa. Myös tonnikala ja loimulohi olivat naisten puheissa sallittuja valmisruokia. Toisaalta juuri valmiskeitto herätti naisissa eriäviä mielipiteitä. Toiset vanhoivat tekevänsä keitot aina itse, kun taas toiset pitivät niiden tekoa liian monimutkaisena ja ostavat ne valmiina. Tärkeää oli kuitenkin se, että valmisruoka lämmitetään ja tarjoillaan aina itse.

Välipalat eivät ole aterioita

Myös syömisen ajankohdalla on merkitystä sille, luokitellaanko syöty ruoka ateriaksi. Osa miehistä luokitteli aamulla ja illalla syödyn puuron ja leivät ateriaksi, mutta esimerkiksi kahvin kanssa syödyt leivät eivät miesten mielestä olleet aterioita. Kylmää, välipalatyypistä syötävää ei luokiteltu ateriaksi. Toiset miehet puolestaan kokivat, etteivät aamupala ja iltapala ole aterioita valmistustavasta tai sisällöstä huolimatta. Miesten mielestä ne ovat *laadultaan heikompia*, kuin päivällä syöty ateria.

Myös naiset luokittelivat välipalat enemmän päivää tauottavina hetkinä, kuin varsinaisina aterioina. Kahvi ja sen kanssa syötävät välipalat eivät naisten mielestä ole aterioita. Edes iltapalalla syödyt lämpimät ruoat eivät täyttäneet naisten kriteerejä tarkoin säädellystä ateriasta.

”... Iltapalaks mä syön hyvin vähän, ehkä viilin, ehkä yhden hapankorpun ja sitten aina hedelmää, mutta tota, mieheni syö sitte...saattaa tehdä munakkaan, mutta yks lämmin ateria meillä vaan on päivässä.” (Marja)

Iltapalalla molemmat syövät omia ruokiaan eikä ruokailuun liity suunnitelmallisuutta tai tiettyjä ateriaan liitettäviä normeja.

6.3 Ideaalinen ateria

Yksi keskustelujen valmiista teemoista koski ideaalin aterian (vrt. Mäkelä 1996, *kunnon ateria*) määritelmää. Hyvän aterian kriteereistä päästiin molemmissa ryhmissä nopeasti konsensukseen. Miesten ryhmässä kunnon ateria määriteltiin luetteloimalla yksittäisiä ruoka-aineita ja aterian osia omiin mieltymyksiin vedoten tai siihen, millainen makumaailma ateriassa kuuluu olla. Ideaalin

aterian määritelmä rakentui pääosin miesten omien lempiruokien ympärille. Miesten puheissa hyvä ateria on lihaisa, sisältää aitoa voita ja kastikkeita. Jopa alkoholi sallitaan poikkeustapauksissa osaksi maskuliinista ateriaa. Miehillä kunnan ateria syötiin kotona tai se saatettiin syödä osana jotain arjesta poikkeavaa tapahtumaa. Erään miehen määritelmä kunnan ateriasta asettui oman harrasteyhdistyksensä risteilylle, jossa tapana on nauttia kunnan pihvi ja snapsi.

”Se pieni huurteinen lasi ja hyvä pihvi ja...kyllä siinä pihvissä on kuule niin paljon makua, että sitä saat turruttaa – turrut itte ennen ku makuhermot turtuu (naurua). Ja siihen sitten ne kaikki jälkiruuat hyvät vielä, ni kyllä se antaa sille aterialle mausteen.” (Pekka)

Miehinen hyvä ateria päättyy pieneen jälkiruokaan tai vastaavasti kuppiin kahvia. Kotona tehdyn ideaalin aterian jälkiruoka on usein tehty itse poimituista marjoista, joista valmistettu kiisseli tai vispipuuro kruunaa ateriakokonaisuuden.

Ideaali ateria eroaa arkiruoasta myös pyyntitapansa sekä lokaationsa osalta. Miesten tarinoista nostettiin esiin ateria, joka oli itse pyydystetty ja valmistettu arjesta poikkeavassa miljöössä, useimmiten kesänviettopaikalla.

”Kyllä paras ruoka on tuoreet muikut, puhkottuna niinku se tehdää mökillä, ja ne paistettuna voissa. Sillee oikein rapeeks oikein.” (Hannu)

”Nii! Ei oo parempaa” (Ville)

Naisille ideaali ateria ei sisällä tiettyjä ainesosia eikä sen asema keskusteluissa ollut kovinkaan keskeinen. Omassa ruoassaan tärkeintä naisille oli se, että ruoka on kevyttä ja maukasta sekä annokset määrällisesti pieniä. Keitot ja salaatit määriteltiin esimerkeiksi aterioista, joista naiset kertoivat yksimielisesti nauttivansa. Raskaat ateriat eivät täyttäneet *naisellisen* aterian kriteerejä. Ideaalin aterian määritelmä oli kuitenkin ristiriitaisesti naisten omien, kevyiden mieltymysten ulkopuolella. Kysyttäessä sitä, millainen paras mahdollinen ateria olisi, vastasi yksi naisista;

”Täytyyks keksiä joku illal...illallinen, joka tarjotaan vieraille? Mutta ne on yleensä niin runsaita!” (Sirpa)

Naisten puheissa hyvät ateriat keskittyivät enemmän arjen ruokailuiden ympärille, sillä ne noudattivat enemmän naisten omia käsitystä hyvästä ruoasta.

Etenkin naisten keskustelut hyvistä aterioista keskittyivät itse tehdyn ruoan ympärille. Osa naisista kertoi syövänsä viikoittain yhdistysten ja muiden tahojen tapaamisissa, mutta muutoin ruoat tehdään pääasiassa itse. Tapahtumissa tarjoiltava ruoka ei saanut naisryhmässä keskustelua aikaiseksi, poikkeuksena kuitenkin kerta, jolloin yksi yhdistyksen naisista oli tuonut itse tekemäänsä keittoa muiden syötäväksi.

”Kaikki muistaa suuren kurpitsan...niin siitä tein sosetta ja sosekeitto se on tosi hyvää.” (Marja)

”Tosi hyvää!” (Leena)

”Se toi tännekin...kaikki kehu sitä”. (Sirpa)

Vaivalla tehtyjä ruokia ei myöskään heitetä roskiin, vaan tähteistä jalostetaan uusia ruokia. Kun lihakeitosta loppuu liha, survotaan se sosekeitoksi, jota pakastetaan ja syödään seuraavina päivinä. Joulukinkun tähteet käytetään hernekeittoon ja smoothiesta jääneet marjat hyödynnetään marjapiirakkaan.

Myös miehet kertoivat, ettei ravintolassa tilattua ruokaa jätetä koskaan syömättä, vaan se syödään aina kokonaan tai otetaan kotiin mukaan.

6.4 Säänneily aterialla

Keskustelun edetessä naisten määritelmä kunnan aterialla muotoutui tiettyjen, ruoan ulkopuolisten lainalaisuuksien ympärille. Hyvän aterialla tulee olla harkiten valmistettua ja ruokailun ääreen tulee pysähtyä. Naisten aterioilla tärkeää on se, että kattaus ja ruokapöytä ovat kunnossa. Naisille aterialla ei ole vain ruoan syömistä, vaan se on myös esteettinen tapahtuma tiettyine rituaaleineen. Pöydät tulee olla katettu kauniisti myös arkena. Aterialla syödään yhdessä pöydän ääressä hitaasti ja ruokaa arvostaen.

”Mutta kyllä mun mielestä on hirveen tärkeää, että vaikka on arki niin se että pöytä on katettu kauniisti, että se on siisti eikä siinä loju kaikki Aamulehdet. Et se on...mä aina laitan sen mielestäni hyvin.” (Leena)

”Niin on, toi on mulle luontai... tarkka tai meidän pöytä on aina siisti. Aamupalalla meillä kummallakin on lehdet, mutta sitten kyllä pois, että mä oon aivan samaa mieltä, että sen täytyy olla ruualle katettu ja astiat nätit.” (Marja)

Päivän pääateriaan liitettävät normit pätevät paikasta riippumatta. Myös mökillä ollessaan naiset kertoivat kattavansa pöydän liinalla ja kauniilla astioilla.

”Kyllä mää katan niin mökillä kuin kotonakin. Ja missä on aina liina, oikee kankainen. Jota toki joutuu pesemään aika usein ja silittämään yhtä usein. Mutta siitä huolimatta se on...” (Sirpa)

Kaikki naiset olivat yhtä mieltä siitä, että ateriat syödään ruokailuun tarkoitettun pöydän ääressä. Jopa se, missä pöydässä ruoka syödään, oli tarkoin määritelty. Jos taloudesta löytyi keittiöstä erillään oleva ruokailupöytä, syötiin kaikki lämpimät ateriat tämän ääressä. Tästä oltiin ehdottomia ja ylpeitä. Jos keittiö ja ruokapöytä ovat samassa tilassa, perusteltiin pöydän sopivuutta päivän aterialle pöydän koolla ja kapasiteetilla mahdollista pöytään useampi syöjä.

”Ni ku me ollaan niinku ruokapöydän ...mä olen naimisiin mennessä päättäny, että keittiössä me emme syö – mä en tiedä minkä takia, varmaan sen takia että lapsuudessa oli ruokapöytä niinku hienompi paikka ja keittiössä syötiin aina erilaista, kun näin isä oli aina matkoilla ja sit ku isä tuli nii sitten syötiin aina siellä ruokapöydässä. Ni me on aina syöty ruokapöydän ääressä, aamupala saattanu olla sen umpisuolen ääressä...sellasen mikä on keittiössä niin tota... meil on tilaa lehdille aamulla kun, mä kannan aina kun se on niin lähellä keittiö.” (Marja)

”Joo, kaksistaan kun ollaan niin kyllä se lipsuu välillä...(naurua) että syödään hyvin äkkiä siinä vaan...mutta kyllä me pöydän ääressä, olohuoneeseen ei saa mennä syömään. Se on kiellettyä” (Pirjo)

Lehtiä tai muuta aktiviteettia ei päivän pääaterialla suvaita. Naiset näkevät ruokailun eteen vaivaa ja odottavat, että miehet arvostavat heidän panostaan keskittymällä ruokailuhetkellä vain ateriaan ja seuraan. Naiset miettivät tarkasti kaikkia päivän ateriaan liittyviä nyansseja, eivätkä suvaitse sitä, ettei mies tätä ymmärrä. Osittain tavat tulevat naisten lapsuudesta. Lapsuuden muistoissa vanhempi piti huolen siitä, ettei pöydässä luettu lehtiä tai kirjoja. Tavoista on ajan myötä kuitenkin hieman poikettu, sillä aamupalan ääreen naiset lehden sallivat. Lehdet ovat sallittu ruokapöydässä silloin, kun pöydän ääressä syödään muuta, kuin lämpimiä aterioita.

Arjen ruokailujen normisto tiivistyi lämpimän aterian ympärille. Päivän pääaterian ulkopuoliset ruokailutottumukset noudattavat harkitusti väljempää normistoa. Iltapalan ja välipalojen valmistamisen ei nähty olevan pelkästään naisen vastuulla. Ruokailun tarkat säännönmukaisuudet ja roolit häviävät ja välipalojen syöminen sallitaan jopa television ääressä olohuoneessa.

”Kyllä mä joskus otan sen teemukin ja meen telkkarin ääreen olohuoneeseen, sitä meillä ei kukaan kiellä.” (Leena)

”Kyllä minäki syön sen voileipäni sillon illalla ihan mielelläni lautasen päällä olohuoneessa istuen...ja lasin vettä.” (Sirpa)

Myös kahvihetket halutaan pitää ateriaa rennompina syömistilanteina ja naisille olikin tärkeää, että kahvi juodaan mukeista, ei kahvikupeista. Naisten mielestä muki sopii paremmin käteen ja on helpompi ja rennompia käyttää. Mukin ja kahvikupin eron määrittää naisten mukaan se tilanne, jossa kahvi juodaan. Kahvikupit sopivat naisten mielestä paremmin vieraille tarjoillessa, ei niinkään arjen päiväkahvihetkiin. Naisten keskusteluissa kahvimukista tuli jopa eräänlainen symboli oman sukupolven erottelusta aiemmista sukupolvista.

”Meillä, noista astioista jos puhutaan, ni kyllä meillä muki on josta me juodaan, että ei meillä kahvikupeista – harvoin meillä juodaan kahvikupeista. Meidän lapset oli pieniä ni, sillonhan ei saanu päiväkotiiin lapsia. Meillä oli sitte semmonen vanha täti hoitamassa...niin tota se kauhuissaan ihmetteli, eiks teillä ollenkaan oo kunnan kahvikuppia. (naurua)” (Leena)

6.5 Syömisestä rutiinit

Ruokailun rutiinit nousivat sekä miesten että naisten keskusteluissa keskiöön. Ruokailua helpottamaan on muodostunut omat tavat, joiden mukaan viikoittaiset ruokailut muodostetaan. Ruokailut noudattavat samoja kaavoja ja tietynasteinen helppous ja suunnitelmallisuus ovat osana etenkin arkisia ruokailuja. Jokapäiväistä ruoan valmistusta pyritään välttämään valmistamalla ruokia, jotka säilyvät useamman päivän tai syömällä silloin tällöin ulkona.

Rutiinit nousivat tärkeiksi myös niille miehille, jotka eivät valmista ruokaansa itse. Siinä missä toiselle useamman kerran viikossa vaihtuvat ruokalistat toivat omat rutiininsa, saattoi toiselle rutiinit muodostua siitä, kumman kahdesta ruokavaihtoehdosta tämä kulloinkin valitsee tai siitä, missä

ilmainen ateria kulloinkin tarjotaan. Päivän menot suunniteltiin tarkasti näiden ruokailuiden ympärille.

Miehet kertoivat syövänsä päivittäin keskimäärin yhden isomman ruoan, joka sijoittuu aamupalan ja iltapäiväkahvin väliin. Ruokailuhetkiä kertyy päivään neljä; aamupala, lämmin ruoka, iltapäiväkahvi ja iltapala. Myös naiset kertoivat syövänsä keskimäärin neljä kertaa päivässä. Lämpimiä aterioita päiviin kertyy yksi. Päivän ruokailuhetket jäsentyivät aamiaiseksi, päiväkahviksi, lounaaksi ja iltapalaksi.

Naiset jäsensivät päivittäisiä ruokailujaan erilaisten aktiviteettien kautta. Aamupuuro syödään sääntillisesti ennen uintia ja kahvi aina vasta uinnin jälkeen. Naiset kertoivat syövänsä säännöllisesti myös ulkona, esimerkiksi erilaisten yhdistysten tilaisuuksissa. Miesten kanssa he kuitenkin kertoivat syövänsä ulkona vain harvoin, sillä miestä on vaikea saada lähtemään kodin ulkopuolelle syömään.

Aterian lisäksi aamupala oli sekä miesten että naisten ryhmien keskustelussa tarkasti määritelty. Sen sisältö on hyvin homogeeninen ja jopa sen valmistusvaiheet ovat tärkeitä.

”Tota, aamiainen, se on hyvin tarkasti tota...määritelty. Mä aamupuuron teen pieteetillä ja alkaa edellisenä iltana sen tekeminen. Pistetään spelttiryynit ja kauraryynit, kiehautetaan, pistetään yöks hautumaan ja sitte aamulla siitä sitte ruetaan jatkamaan sitä lopullista puuroa. Se on, se on tarkkaa touhua, siihen laitetaan sit kans marjoja niinku moni muukin, ite kerättyä puolukkaa ja mustikkaa.”
(Pekka)

Aamupala koostuu molemmilla ryhmillä lähes poikkeuksetta puurosta sekä kupista kahvia. Puuron kanssa tarjotaan usein marjoja ja joskus aamupalapöydässä on puuron lisäksi myös leipää. Siinä missä mies syö aamupalalla kaksi leipää, syö nainen vain yhden leivän. Leipää syödään aamupalalla, lounaalla ja iltapaloilla. Leipää valmistettiin myös itse. Leipä mainittiin jopa silloin, kun sitä ei itse enää vatsaongelmien vuoksi voitu syödä. Itse tehty leipä on naisten keskusteluissa välipalan lisäksi sallittu pahe ja joskus sitä saattaa mennä useampikin pala.

”...Vihree salaatti ja sen kanssa leipäpala, kaks tai joskus jopa kolme! Se on hyvin runsasta tämä leivän syönti, kun ite tehdään ni se on aina semmonen, että ah, mikä ihanuus!” (Pirjo)

Miehet kertoivat syövänsä pienen välipalan puolen päivän maissa. Usein välipala koostuu kahvista ja leivästä. Välipala oli miesten keskusteluissa vähemmän tarkasti määritelty, kuin esimerkiksi aamupala. Välipalalla syödyt ruoat mainittiin, mutta ne eivät herättäneet keskustelua miesryhmässä.

Naiset puolestaan kertoivat, etteivät syö välipaloja ennen lounasta. Heidän välipalansa sijoittui myöhempään iltapäivään ja se määriteltiin kahvihetkeksi. Kahvi joko juodaan paljaaltaan tai sen kanssa nautitaan jotain makeaa, mutta vain hyvin pieni määrä. Miehellä on naisten mukaan oikeus syödä makeaa oman mieltymyksensä mukaan, mutta naisten tulee rajoittaa omaa herkkujen syöntiään rajaamalla herkkujen määrää tai laatua. Kahvin kanssa liiallisesta herkuttelusta oltiin ehdottomia.

”Päivällä on päiväkahvi ja sen kans syödään yks ainoa pipari, kahta ei saa syödä!” (Marja)

Naiset perustelevat rajoituksiaan jatkuvalla makean himolla, jota he kutsuvat addiktioksi. Naisille oli ehdottoman tärkeää, että ruokaan liittyvät himot tulee pitää ruodussa.

Lounas on sekä miehillä että naisilla päivän ainoa lämmin ateria ja se syödään usein kello yhden ja kahden välillä. Ruoan tulee olla hyvää ja nopeasti valmistuvaa. Naisilla on arkiruokana keittoja, joista riittää syötävää useammaksi päiväksi. Viikonloppuisin saatetaan tehdä *parempaa ruokaa*, kuten lihaa.

Iltapalaksi miehet söivät jälleen leipää sekä runsaasti voita ja sokeria sisältävää *rähmäistä*. Iltapala oli päivän ruokailuista epämääräisin, eikä se esiintynyt miesten keskusteluissa missään vaiheessa lyhyttä kommenttia merkittävämpänä ruokailuna. Naiset puolestaan kertoivat syövänsä illalla kevyesti, yleensä leipää, viiliä tai hedelmää. Iltapala erottaa usein naisen ja miehen ruokailut ja molemmat syövät omien mieltymystensä mukaisesti. Naisten puheissa mies syö usein illalla jopa lämmintä ruokaa, mutta erona lounaalla syötyyn lämpimään ateriaan valmistavat miehet iltapalansa usein itse.

7 ELÄMÄNTAPAHTUMAT MUUTTAVAT SYÖMISJÄRJESTELMÄÄ

7.1 Eläkkeelle siirtyminen

Miesten keskustelut ruokailutottumusten muutoksista löysivät nopeasti hallitsevan teeman, johon kaikkien miesten oli helppo samastua. Yksi isoimmista tekijöistä miesten ruokailumuutosten takana oli eläkkeelle siirtyminen. Eläköityminen ja työhön liittyvien rutiinien häviäminen muutti miesten ruokavaliota ja ruokaan liittyviä tottumuksia olennaisesti. Työaikaista ruokailua kuvailtiin miesten kertomuksissa epäsäännölliseksi ja raskaaksi, ruoka haettiin milloin mistäkin ja se saatettiin syödä liikkuvassa autossa. Työelämä väritti miesten tarinoita jopa siinä määrin, että muut työn ulkopuoliset ruokailut jäivät huomiotta tai vastaavasti miehet muistelevat, ettei työajan ulkopuolella syöty.

Vaikka työaikaisen ruoan merkitys tuntui olevan vain tankata raskasta työtä varten, olivat siihen liittyvät tarinat edelleen kirkkaasti muistissa ja ne kuvailtiin yksityiskohtaisesti. Ruokatarinoista tuli miesten keskusteluissa eräänlaisia armeijatarinoita, joita jaettiin ryhmän kesken kilpaillen siitä, kenen ruoka oli ollut raskainta.

”No mul on toi, jos puhutaan mun työsyömisestä, ja sitten eläkkeellä syömisestä, ni kaheksankytluvulla alotin remppurin hommat ja kyllä se oli sitä että meni johonki kauppaan tai pikkukauppaan ja mä sanoin että kaks palaa tai kolme palaa näin leviätä niin tota lauantaimakkaraa, kuoret pois saman tien siellä kaupassa ja ajaessa söin ne ja join pommacia tai jotain tämmöstä”. (Hannu)

Työssä käyvä mies söi rasvaista lihaa ja tankkasi makkaralla ja reissumiehillä. Raskaan työn myötä kunnan ruoka oli hyväksytysti rasvaista ja raskasta. Ilman sitä työnteko olisi ollut mahdotonta.

”Sehän oli ennen metsätöissä, ni otettiin se läski mukaan”. (Pekka).

”Ja nimenomaan välillä vain sitä.” (Veikko)

Toki asema työelämässä vaikutti siihen, millaiseksi ruokavalio muodostui. Yksi haastateltavista oli työskennellyt sisätyössä, jossa oli päivittäin tekemisissä terveyteen liittyvien asioiden kanssa. Jatkuva altistus terveelliselle ruoalle vaikutti myös haastateltavan omaan ruokavalioon.

Työelämästä pois jäänti muutti miesten ruokailua jokseenkin säännöllisemmäksi ja kevyemmäksi. Vaikka miesten ihanne miehisestä ruoasta on edelleen raskas, sisältää eläkkeellä olevan miehen ruoka myös vihanneksia, rajoitetusti lihaa ja vähemmän sokeria ja rasvaa. Rasvaisia aterioita ei voida enää perustella raskaalla, ruumiillisella työllä, vaan runsasenergisiä ruokia tulee pyrkiä nyt aktiivisesti välttämään. Ruokailu on miesten kertomuksissa työelämää säännöllisempää ja ruokaa valmistetaan myös kotona.

Naisryhmä ei käsitellyt eläköitymistä laisinkaan. Heidän keskusteluistaan kävi kyllä ilmi, että ainakin osa heistä oli ollut työelämässä, mutta työaikaista ruokailua tai työelämän vaikutusta ruokailuun ei mainittu yhdessäkään puheenvuorossa.

7.2 Leskeksi jääminen

Toinen miesten ruokailutottumuksiin voimakkaasti vaikuttaneista elämänmuutoksista eläkkeelle siirtymisen ohella oli vaimon kuolema. Kuoleman myötä miesten ruokavalio supistui, minkä seurauksena ruoka menetti monia merkityksiään ja jopa miesten paino laski tahattomasti.

”Mulla on ainakin tuo, kun vaimo joku kolmisen vuotta sitten kuoli ja on tota...hän ne ruuat teki aina. Sitte aattelin, et en mä rupee opetteleen, rupeen syömään niitä Lidlin pitsoja tai vastaavaa. Että sen verran oon tottumuksia muuttanu ja, että sillai kyllä vaikka en mä mitään yrittäny, niin parikytä kiloo määhän laihduin...tai oon laihtunu.” (Matti)

Miehillä leskeksi jääminen muutti ruokaan liittyviä tottumuksia ja sitä, millaisen aseman ruoka miesten elämässä sai. Ruokaan liittyvä sosiaalisuus hävisi, eikä ruokailun koettu olevan enää syömistä tärkeämpi tapahtuma. Yksin jäätyään miesten ruokien vaihtuvuus väheni ja ateriat muuttuivat raskaammiksi. Viimekädessä ruokavalinnat tehdään sen perusteella, miltä ostohetkellä tuntuu ja tarkistamalla, että ruoassa on päiväystä jäljellä.

”Sillon, ku mä käyn siellä kaupassa, ni mä katon otanko mä jauheliha vai kinkkupitsaa, ihan mieltymysten mukaan. Katton mikä se päivämäärä siinä on, mä saan itte määrätä syönkö mä vanhoja vai vähän tuoreempia, mutta kumminkin että muutama päivä siinä on aikaa.” (Matti)

Vaikka ruoka ja ruoan laitto olisivat olleet luonnollinen ja jopa nautinnollinen asia puolison eläessä, voi puolison menettäminen muuttaa miesten suhteen ruokaa kohtaan täysin. Kyse ei kuitenkaan ole

vain keittotaitojen puutteesta, vaan ruokaan liittyvän mielenkiinnon kadottamisesta. Ruoasta tuli leskimiehille enemmän välttämättömyys kuin nautinto, ja ruokaan liittyvät valinnat tukevat lähinnä heidän hengissä pysymistään.

”Se on ton leskeytymisen myötä, mä tykkään hirveesti ruuan tekemisestä. Mä olin silloin omimmillani, kun meillä oli lapset kotona ja sai tehdä viidelle henkilölle ruuan, ni se sitte ku sitä syötiinki vielä yhdessä usein ni se tuntu hyvälle. Mutta nyt sitten yksin ollessani, ni leskeydyttyä ni nyt on tuota se intohimo sillälailla menny, että se...minusta on aivan typerää tehdä yhdelle ihmiselle ruokaa.” (Heikki)

Energian kulutus vähenee

Siinä missä miehet perustelivat muutoksiaan työtilanteensa mukaan, on naisten ruokailutottumusten muutosten takana pääasiassa terveys sekä kotioloihin liittyvät muutokset. Naisten ruokailuun vaikuttaneiden elämänmuutosten taustalla on etenkin tavoite pois entisestä, raskaasta ruokavaliosta, joka sisälsi paljon punaista lihaa, leivonnaisia ja isoja määriä ruokaa. Iän myötä naisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, minkä vuoksi he ovat tehneet tietoisesti muutoksia ruokavalioonsa. Vanhempi nainen ei naisryhmän mukaan voi syödä samoin, kuin nuori nainen.

”Ehkä nuorempana sitä liikku eri tavalla ja kaikki meni mitä söikin, niin kaikki meni siihen energian käyttöön ja mä en... että ei sitä ajatellu silloin ollenkaan, mutta sitten kun sitä elämä tasaantu ja ikää tuli niin kun sitä näkikin ruokaa niin tuli kilo lisää.” (Marja)

Terveysongelmiensa myötä naiset ovat joutuneet muuttamaan syömistapojaan ja tuotteita pyritään valikoimaan nyt myös sairauden ehdoilla. Sairauden myötä etenkin omaa herkkujen nauttimista kontrolloidaan. Tarkoista ruokarajoitteista poiketaan kuitenkin silloin tällöin tietoisesti, mutta harkiten. Naisen sairaus ei kuitenkaan rajoita miehen ruokavaliota.

”Sairaus muutti meillä kevyemmäksi, että ei voita eikä...ja mä kun leivon, ni mä en syö kun yhden pullan niin ne loput menee sitte miehen kahvihetkien kanssa. Että se sairaus muutti näin meillä ruokavalion.” (Pirjo)

7.3 Kohti kahden hengen taloutta

Naisten ruokavaliota on muuttanut etenkin lasten muuttaminen pois kotoa. Lapset määrittivät tarkasti perheen ruokailuja ja naiset pyrkivät pitämään koko perheen yhteisistä ruoka-ajoista kiinni.

”Ja sit kun oli laps kotona, niin tietenki sitä ajatteli et ruoka-ajat on aika säännöllisiä ja syötiin niinku määrättyyn aikaan, kun kaikki tuli töistä ja koulusta ja se oli aina yhteinen hetki päivästä kun syötiin.” (Sirpa)

Naiset tekivät suuria annoksia ruokaa ja leipoivat usein. Naiset myös söivät enemmän ja äidin ruoka kuvailtiinkin raskaaksi. Lasten muutettua pois ruokamäärät vähenivät ja omaa fyysistä olomuotoa alettiin aktiivisesti keventää.

”No kyllähän se sillä lailla on muuttanu, kun lapset on lähteny pois kotoa ja toleen, ni se on niinku keventyny... silloin ku kolmelle miehelle leipo ja laitto, nii tuli ittekin syötyä, niin se on semmonen jonka mä oon pyrkiny jättään ihan vaan silloin tällön joskus. Mä otan kerralla ja sit vaik on kuinka hyvää niin en ota lisää. Että sitä pikkuhiljaa rupes niinku sulattaa niitä läskejään” (Marja)

Lasten muutettua pois osa naisista koki, että heillä on oikeus löysätä tiukoista syömisajoista jäätyään kaksin miehensä kanssa. Toisaalta liiallista lipsumista ruokailun normeista ei pidetty hyvänä, minkä vuoksi naiset kertoivat pitävänsä edes osasta ruokailuajoista yhä kiinni.

”Sit kun jäätiin kaksistaan niin ei se ole... se vähän lipsu sinne sun tänne, että ei nyt pidetty ihan tarkkaan kii niistä ajoista. Nyt taas on palattu siihen, että aamiainen on silloin aika tarkkaan ja sitten on kahvi kello kakstoista ja se menee kun juna eteenpäin.” (Sirpa)

7.4 Ruoan kerääminen

Haastateltujen ruokaan ja ateriaan liittyi usein jotain itse pyydystettyä tai poimittua. Lähes kaikki kertoivat poimivansa itse marjoja tai kalastavansa. Marjoja ja vihanneksia kasvatetaan itse ja niitä kerätään talven varalle säilöön. Kesäisin ja syksyisin itse poimitut marjat ja sienet vaikuttavat haastateltujen syömisiin pitkin vuotta.

Ruoan keräily koettiin sekä syötäväksi sopivan ruoan hankinnaksi, että mieluisaksi aktiviteetiksi, joka liitettiin tiettyyn miljööseen. Etenkin kesänviettopaikat nousivat keskusteluissa esiin. Olennaisena osana mökkireissuihin kuuluu oman kasvimaan hoitaminen sekä marjojen poimiminen. Marjastaminen on kulkenut mukana jo lapsuudesta saakka ja sitä pidettiin itsestäänselvänä aktiviteettina, jota ei tarvinnut sen enempää perustella.

Siinä missä marjastaminen kuuluu sekä naisen että miehen tehtäväksi, ovat marjoista tehtävät herkut yksinomaan naisen vastuulla. Mustikkakauden alkaminen merkitsi naisille sitä, että se oli leipomiselle perusteltu syy. Piirakkaan kuuluivat naisten mukaan tuoreet marjat. Pakasteet eivät maistuneet yhtä hyviltä.

”Ja sillan kesällä, kun alkaa tulla mustikoita saaresta ja mä kerran oon joskus sanonu kuulemma, itse en muista, mut aina kun tulee mustikat kuistille, niin mä leivon piirakan ja jukraspujut kun niitä tulee tasasin väliajoin niitä mustikoita, ni sit mä teen sen piirakan. Ja siihen mä sit laitan voita, voipohjan semmosen murotaikinapohjan ja äkkiähän hän sen on syöny, kyllä mä yhden palan aina syön, mut kyllä niitä tulee ahkeraan. (naurua)” (Leena)

”Että merkkejä haluista on.” (Sirpa)

”Joo, mutta talvella vaikka pakastimessa on nytkin kuinka paljon mustikkaa niin ei tuu sitten talvella tehtyä.” (Leena)

”Ei oo niin hyvää.” (Marja)

Keräilyn tärkeys näkyi myös miehillä etenkin tarinoissa ihanne aterioista.

”...Ja esimerkiks syksyateria se, että sä saat metsästä sienä, marjoja siihen...tuoretta kalaa (myötäilyä taustalta), tuoreita vihanneksia, perunat saat kaivaa omasta maasta, porkkanat taikka vihannekset hakee omasta penkistä, tuoreet sipulit sun muut.” (Pekka)

”Ne on ihan eri makusia, kun kaupan hyllystä ostetut.” (Ville)

”Ja yleensä se ensimmäinen ateria mitä omasta pellostä saadaan, ni se on niinku semmonen juhlan paikka.” (Väinö)

Kuvaus ateriasta, jossa kaikki on itse kerätty ja hankittu, saa kaikki miehet myötäilemään ihastuksesta. Vuoden ensimmäisiä omien peltojen antimia juhlistetaan ja itse hankittu ruoka myös maistuu paremmalta. Jos kalaa ei pyydystetä itse, noudetaan se kauppahallista tutulta myyjältä, jolta kalat on hankittu jo vuosia.

”...Kyllä yks meidän kalakauppa on Nygrenin tuossa kauppahallissa.” (Ville)

”Eikä muita olekaan!” (Veikko)

” Ei Tampereella muita olekaan, eikä tartte ollakaan. Mä oon siellä niin kauan käyny kun mä oon seittämänytä vanha menny siihen naapuriin töihin mä oon siitä Timpalta käyny savukaloja ja muuta kalaa hakemassa ”. (Ville)

Ruoan keräily merkitsi miehille myös oman syömisen herruutta. Se, että ruoat hankitaan itse, merkitsee varmuutta ruoan alkuperästä ja puhtaudesta.

”Ja tuota ite kun kerää niin tietää mitä ne on. Täällähän on noita, noita itämailta tullu noita poimijoita aika paljonkin ja me kun tossa mökkireissulla kun katottiin sekä Orivedeltä kun menet Virroille, niin siellä ja että tuossa Teiskoon mennessä, ni ihan tien penkasta niin kauhoo noita, tota marjoja. Mä ite ajattelin, että tuossa liikenteen pölyssä ja kaikkee...Torilla myydään sitten, että ne on sieltä ja sieltä mettästä kerättyjä.” (Veikko)

8 SOSIAALINEN RUOKA

Jaettu ateria oli molemmille ryhmille tärkeä. Yhdessä syöty ateria maistuu paremmalta ja se toimii hyvänä syynä pysähtyä seuran ääreen. Ruokailutilanteissa miehet keuhuvat vaimojensa tekemää ruokaa ja rakentavat positiivista ilmapiiriä. Ruoan äärellä miesten on luontevaa keskustella myös muista, ruokaan liittymättömistä asioista.

”Mutta näin yhdessä syönti on hyvä ja siinä voi kertoa muutakin, kun oikeen maiskuttelee hyvää ruokaa niin siinä tulee tällöisiä monenlaisia asioita mieleen.” (Veikko)

Miesten tarinoissa ruoka toimii usein välineenä tuoda perheenjäseniä yhteen. Jaetuista lounaista on tullut jopa säännöllinen tapa aikuiselle lapselle ja tämän isälle tavata ja vaihtaa kuulumisia. Kiireisen arjen keskellä ruoka toimii luontevana välikappaleena ylläpitää tärkeimpiä sosiaalisia suhteita.

”Me käydään yhdessä siellä, se soittaa aina et tuu hakeen – tuukko syömään, tuu hakeen, ja se on oikeestaan tällöisen nuoren miehen kanssa niin ainoa keino päästä jutteleen niinku rauhassa, kun ne työajat on semmosia, jotta ei siinä yhteyttä kovin paljon arkena pidetä”. (Hannu)

Toki muutokset elämäntilanteissa ovat muuttaneet myös ruokailuun liittyvää sosiaalisuutta. Leskeyden myötä syöminen tapahtuu nyt yksin ja lasten muutettua pois on osalle naisista yhteinen ateria enää vain ideaali, joka ei käytännössä aina toteudu.

”...Kyllähän ne syötiin yhdessä. Sit kun jäätiin kaksistaan niin ei se ole – se vähän lipsu sinne sun tänne, että ei nyt pidetty ihan tarkkaan kii niistä ajoista.” (Sirpa)

Myös miesten keskusteluissa seura määrittelee sen, vaivaudutaanko ruokaa valmistamaan. Itselleen leskimies ei ruokaa juurikaan valmista, mutta miehen intohimo ruoanlaittoa kohtaan herää aina lastenlasten vierailujen aikana. Tällöin valmistetaan kaikkien yhteistä lempiruokaa.

”...Ja sitte, no sitte mä taas pääsen elementtiini, kun lapset ja lasten lapset tulee, tulee käymään ni sitten mä taas teen ruokia vaikkapa sitten sitä sitruunaista katkarapupastaa mikä on silleen yleisesti hyväksytty ja tykätty pappan tekemä ruoka.” (Heikki)

8.1 Ruoka kunnioituksen osoittimena

Ruoan laatu ja tarjotun ruoan määrä vaihtelevat paljolti sen mukaan, kuka sitä syö. Siinä missä naiset kertovat arjen aterioiden koostuvan usein helpoista keitoista, halutaan vieraille tarjota kiinteä ateria alkupaloineen, pääruokineen ja jälkiruokineen. Muita varten valmistettu ruoka on myös tarkemmin mietittyä ja valmistettua, kuin itselle tehty ruoka. Vieraita varten tehdään uuniruokaa, tuodaan lisäpöytä tarjoiluja varten ja tarjoillaan useampaa eri sorttia. Vaikka tarjotusta ruoasta ollaan ylpeitä ja se valmistellaan huolella, ei ruoalla kuitenkaan haluta kontrolloida vieraita. Sen halutaan olevan osoitus kunnioituksesta, ei holhoamisesta.

”Et sit tosiaan mulle kun tulee vieraita ni sillon määkin laitan niin että meil on semmonen työpöytä mä semmosen katan sitten niinku että voileipiä ja leikkeleitä ja juustot ja salaattit ja kaikki, ja sit kun ruoka on uunissa mä teen usein uuniruokaa...niin kun sä nostat kaikki siihen niin jokainen saa siitä ottaa sen mukaan kun miltä tuntuu ja mitä haluaa että en mä mee niinku tyrkyttämään että otatko otatko.” (Taina)

Seura oikeuttaa myös nauttimaan viiniä ruokailun yhteydessä.

”Ja sillon voi viinin kanssa hyvin syödä kun on vieraita.” (Sirpa)

”Nii, se on sallittua sillon.” (Marja)

Etenkin miehet kuvastivat itse valmistetun ruoan välineeksi näyttää arvostustaan toisia kohtaan. Näissä kertomuksissa ruoka oli useimmiten vaimon valmistamaa, mutta miehet kokivat olevansa vahvasti mukana ruoan valintaan ja tarjoamiseen liittyvissä toiminnoissa. Miehillä oli kunnia-asia pystyä tarjoamaan sukulaisilleen ruokaa, josta nämä pitävät ja nähdä heidän nauttivan ruoasta. Yhteisen, jaetun ruoan koettiin kasvattavan yhteenkuuluvuutta ja olevan keino koota ihmisiä yhteen. Miehet halusivat kiinnittää huomiota jopa pieniin nyansseihin, joilla he osoittavat ottaneensa selvää vieraidensa mieltymyksistä ja näin ollen arvostavansa heitä. Hyvä ruoka on miehille tae onnistuneelle vierailulle.

”Kun tunnetaan nää sukulaiset, niin tuota tiedetään mikä niitten ruokamaku on, tiedetään mitä laitetaan ruokaa ja vaimo sanoo, että jaa, nyt täytyy ostaa sitä, että ne tykkää siitä kalasta tai jostaki erikoisesta mausta ja ateriasta niin... se on tuota mukava kun näkee että ne sukulaiset

nauttii siitä ruuasta. Se on tietenkin tietää niiden lempiruuan ni se tekee vaikutuksen, antaa niinku sellasen sävöyksen että siinä puhutaan sitten mukavia.” (Veikko)

Ruoan sosiaalisiin ulottuvuuksiin liittyy myös tiettyjä normeja ja sääntöjä. Etenkin vuosia toistetut perinteet, kuten jouluateria, tuovat läheiset saman ruokapöydän ääreen ja ruokaan ja ruokailuun liittyvistä perinteistä halutaan pitää kiinni. Yhteiset tavat ja perinneruoat nostavat aterian arvoa ja yhdistävät sitä nauttineita ihmisiä.

”Meillä on semmosia muutamia tapoja, esimerkiks niinku noi jouluateriat. Niihin on panostettu tietysti siihen laatuunki vähän enempi, mutta kun siinä on se porukka ympärillä, tuttu porukka ja...siinä on niitä tiettyjä rituaaleja ja vähän skone aqua vitiä ja semmosta ni tota, kyllä se niinku nostaa vielä sen ruuan, aterian arvo.” (Väinö)

8.2 Miesten ruoka ja naisten ruoka

Naiset puhuivat ruoasta ja ateriasta usein *miehen ja naisen ruokana*. Naisten puheissa miesten ruoka on raskasta ja sisältää kastiketta ja perunaa. Naisten ruoka on puolestaan kevyttä, eikä sen tarvitse aina olla edes lämmintä. Myös kevyt salaatti hyväksyttiin naisten puheissa ateriaksi, mikäli se sisälsi tarpeeksi ainesosia ja tehdään itse harkituista ainesosista. Lämpimät keitot olivat hyviä aterioita, kun naiset pohtivat ateriaa omista, ei miehensä, mieltymyksistään käsin.

Toisaalta miehen ”*tarkat halut*” määrittävät usein myös naisten päivän ruokailuiden sisältöä. Ruokia valitessaan naiset pyrkivät tekemään ennen kaikkea ruokia, joista tietävät miehensä pitävän. Naiset kertoivat tekevänsä ruokia paljon myös pelkästään miehiään varten.

”Mä en itse syö sitä, mutta mieheni tykkää kiisseleistä vahvan kuohukerman kanssa (naurua), eli niistä marjoista tulee myös kiisseliä, mut mä en tota...juurikaan koskaan syö.” (Leena)

Naiset korostivat ruoan keveyttä lähes aina, kun kertoivat omasta syömisestään, etenkin makeiden herkkujen kohdalla. Siinä missä mies syö päiväkahvilla kahvileipiä, juo nainen usein pelkän kahvin. Iltapalalla mies syö runsaan aterian, nainen hyvin vähän. Pienistä annoksista oltiin ylpeitä ja erittäin tarkkoja.

”Mä tykkään italialaisista kekseistä, näin pieniä keksejä... pieniä keksejä, siis semmosia manteli, semmosia todella pieniä. Ne on tosi herkkuja, eikä tarvi syödä kun yks, tulee se semmonen mukava olo siitä.” (Marja)

Jotta herkkujen syöminen pysyisi kontrollissa, sisältyi siihen aina suunnitelmallisuutta. Herkut annosteltiin valmiiksi sopivan kokoisiksi annoksiksi, mikä helpotti syömisen pysymistä kohtuudessa.

”Ni tein sellasen (piirakan), sitten minä panen pieniks annospaloiks ja sitten kahvin kanssa... mä en juo koskaan kahvia ilman jotakin keksiä tai mitä tahansa, niin siitä sitten se yks pala, ei sitä tartte kun... ja kun minä panen sen valmiiksi, siinä ei voi valittaa.” (Pirjo)

Miehet puolestaan kuvailivat itseään kaikkiruokaiseksi syöjäksi, joka syö silloin, kun itsellä on nälkä. Ruokailutottumukset muodostuvat vuosien saatossa totuttujen perusruokien ympärille, joista yksittäisistä ruoka-aineista esiin nostettiin etenkin makkara, lihat, kala sekä leipä. Ruoan raskaus oli miesten mielestä jopa hyvästä, sillä

”Ihminen tarttee rasvaa, mä oon tullu siihen tulokseen, ni mä oon aina ottanu pienen siivun sitä rasvasta kinkkua.” (Matti)

Miesten keskusteluissa ihminen tarvitsee rasvan lisäksi myös herkkuja. Miehet puhuivat herkuista tarpeellisina, jopa välttämättöminä osina päivittäisiä syömisiään, eikä niiden syömistä lähdetty missään vaiheessa kyseenalaistamaan tai rajoittamaan. Herkuista etenkin sokeria ja rasvaa sisältävä *rähmäinen* sai ryhmän yksipuolisesti myötäilemään, että

”Ei ihminen elä ilman rähmäistä!” (Hannu)

Ruokaan liittyvän aktiivisuuden sukupuolittuminen

Vaikka ruokaan liittyviä päätöksiä pyritään tekemään yhdessä, on vaimolla miesten puheissa ansaittu auktoriteetti ruokaan liittyvissä toiminnoissa. Miesten oli välillä jopa vaikea keksiä sellaisia ruoan valinnan tekijöitä, joilla he itse aktiivisesti vaikuttavat siihen, mitä syövät. Vaimo on aina tehnyt ruokaan liittyvät päätökset, eikä päästä miestä niihin sekaantumaan.

”...Mulla on ollut tota kokki ni tota yli viiskyt vuotta sama ja samalla toimii vaimona niin tuota...hmm...hän tykkää ruuanlaitosta, ja tuota...minä kun menen keittiöön jotakin, niin hän sanoo, että mene pois, hän hoitaa tämän ruokapuolen.” (Veikko)

Ruokaa laittava vaimo sai miesten keskustelun aikana kaksi lempinimeä, kun yksi miehistä näennäisesti epähuomiossa kutsui entiseltä ammatiltaan kylmäkkönä toiminutta vaimoaan *kylmähköksi*. Toinen mies nimesi kokkaavan vaimon puolestaan *kokiksi*.

”Ni minä valtaosan aterioista syön vaimoni, eli kokin kanssa ja siinä on hyvä sitten samalla...Se maistuu paremmalta, siinä on samalla mukava tuota, tehdä näitä positiivisia arvosteluja ja vaikuttaa sitten seuraaviin aterioiksi ja tuota... ja se niinku antaa positiivista palautetta, ainaki vaimo hymyilee siinä.” (Väinö)

Molemmilla titteleillä oli positiivinen kaiku ja miehet muistivat vaimon ponnistelut yhteisen ruoan eteen kehumalla vaimon tuotoksia aina ruokailuhetken yhteydessä. Kaikkien avioliittovuosien aikana ei *negatiivista palautetta* ollut tarvinnut antaa.

”Saat myönteistä ilmapiiriä rakentaa siinä ja tulevaisuuttaki.” (Pekka)

”Uskallatko antaa negatiivistaki palautetta?” (Ville)

”No ei oo tarpeellista...yli viiskytä vuotta ollu ni...en oo kai kertaakaan sanonu. Tuntien vaimon ni saattaa suuttua siitä, mutta kaikki ne on hyviä olleet.” (Väinö)

Miehen rooli keittiössä rajattiin myös naisten keskusteluissa. Yhden naisen mies oli hiljattain ilmoittanut, että on hänen vuoronsa kokata. Muut naiset naureskelivat ajatukselle ja epäilivät, osaako nainen *antaa* tällaisen vallan miehelleen. Nainen kertoi olevansa muutokseen tyytyväinen ja tulevansa mielellään välillä valmiiseen pöytään. Kokkavan miehen tehtäväksi kuuluvat naisten keskusteluissa ruoat, joita tehdään kerta toisensa jälkeen uudestaan. Miehen valmistamasta ruoasta tulee oma ohjelmanumeronsa, jolla kestitään etenkin vieraita. Naiset kutsuivat miehen valmistamia aterioita *bravuureiksi*.

Miesten edesottamuksia keittiössä valvotaan kuitenkin tarkasti. Nainen on rakentanut tietyn normiston ruokailun ympärille, jota mies ei välttämättä havaitse. Ruoan valmistus ja pöytätavat ovat naisille tärkeä osa ateriaa, joten niiden noudattamatta jättämisestä naiset eivät hyväksy. Mies saattaa käyttää väärää tekniikkaa tai sotkee kattauksen käyttämällä lautasta paistamisen apuna.

”...Joo, joo, mä jopa hermostun sellasesta, kun mä oon kattanu pöydän, ni sitten se käy hakemassa oman lautasen kun se kääntää jotakin siellä paistinpannulla ja...tai laittaa siihen, sit se lautanen ei oookkaan siellä, vaan se tuo sen siihen sitten käytettynä siis sitä sinne takasin, niin mä aattelin, että et ihanko totta...” (Anne)

Naiset kuitenkin toivoivat, että mies ottaisi aktiivisemmän roolin aterioiden suunnittelemisessa. Naiset tekevät ruokaa itselleen ja puolisolleen, joten he haluavat, että ruokaan liittyvät valinnat tehdään yhdessä. Erään naisen tuskastuminen siihen, kuinka mies antoi kerta toisensa jälkeen saman ruokaan liittyvän toiveen, kuvailee hyvin keskusteluissa käsiteltyjä ruokaan liitettyjä sukupuolirooleja;

”Joskus kysyin mieheltä, että mitä sää haluaisit syödä, niin vaimon tekemää ruokaa. Ei äitien tekemää, vaan vaimon tekemää ruokaa. Ja kun mä koitin sitä oikein tentanta, että keksi ny jotakin, kun mä en tiiä mitä mä tekisin, niin vaimon tekemää ruokaa, ei siltä mitään apua saanu.” (Marja)

Miehen rooli ruoan valinnan ketjussa muuttuu kuitenkin aktiiviseksi kauppareissulla ja tälle annetaan vastuu jopa koko ostosreissun onnistumisesta.

”Mieheni käy aina kaupassa ostamassa ne ruuat, että häntä nähtävästi hermostuttaa se kun jos määharvoin oon siellä kaupassa, niin enhän määh löydä niitä tavaroita sieltä ja sitte käy niin hitaasti tää ostaminen, että hän mieluummin menee yksin sinne hän tietää tarkkaan missä mitäkin on ja sitten.” (Leena)

8.3 Lapsuuden ruoka

Muistojen lapsuuden ruoka oli rasvaista, sokerista ja yksinkertaista. Siitä puhuttiin kaihoisasti ja makumuistot tuntuivat olevan elävänä muistissa. Lapsuuden ruoista puhuttaessa ei kritisoitu ruokien epäterveellisyyttä tai sitä, oliko tuolloin syöty ruoka lihottavaa. Ruoan raskauden katsottiin olevan jopa hyväksi, sillä lapsuus oli fyysisesti aktiivinen. Lapsuuden rasva oli jopa *terveellistä*.

”Joskus tulee...lapsuudessa sain vanhaa kunnon tirriä, sitten kun se kuivi sinne paistinpannun reunaan ja sieltä sitten kuivalla hapanleipäpalalla vedin siitä niin ai kun se oli hyvää kylmän maidon kanssa. Ja oli terveellistäkin...sillon”. (Pekka)

Myös ruoan hankkiminen ja valmistaminen olivat lapsuuden muistoissa tärkeässä asemassa. Itse hankitut ja peratut kalat, oman maan perunat ja voissa paistaminen saivat miehet muistelemaan lapsuuden kesiä ja vapauden tunnetta. Kesäisen aterian kruunasi itse tehty lämmin leipä, jonka päälle sipaistiin – mitäpä muutakaan – voita.

”Se on se iso näkkileipä pala, ne oli ennen isoja. Ja siihen voita päälle niin ettei kukaan vahtinu paljonko siihen pantiin ja sitte ulos kesällä syömään sitä se oli aivan mahtavaa. Ja sen takia mä syön merisuolalevitettä ja näkkileipää edelleenkin.” (Hannu)

Naisten tarinat lapsuuden ruoista sisälsivät kertomuksia tiukoista ruokailuun liittyvistä säännöistä ja osallistumisesta koko perheen ruoan valmistukseen. Lapsena äitiä autettiin tarpeen mukaan ja lapsuudessa opitut tavat valmistaa isoja määriä ruokaa vietiin mukana myös avioliittoon. Lapsuuden ruokapöydässä noudatettuja sääntöjä toistetaan naisten omissa ruokapöydissä, mutta toisaalta tiukkoja sääntöjä halutaan myös purkaa.

”...Ja mä muistan sen ihan lapsuudesta, kun me ois menty pöytään mielellään kirjan kanssa ja isä piti tarkkaan että syödessä ei lueta. Et kyllä mä nykyään vähän Aamulehtee joskus aamulla luen.” (Leena)

Ruokaan ja sen hankkimiseen liittyi lapsuuden muistoissa paljon velvollisuuksia, joita aikuiseksi kasvamisen myötä ei tarvitse noudattaa.

”Nuoruudessa isä oli ihan hullu marjamies, et me saatettiin olla yökin marjassa jossain sääskien syötävänä, niin mä päätin, että kun mä tuun isoks, niin mä en ikinä kerää minkäänlaista marjaa, paitsi puskista voin jotain vattuja kerätä.” (Pekka)

9 TERVEELLINEN RUOKA

Vaikka ruoan terveellisyyttä käsiteltiin varsinaisesti vasta haastattelujen lopussa, nostivat miehet sen yhdeksi keskeisimmistä teemoista läpi keskustelun. Miehet toistivat usein ruokaan liittyviä terveystavotteita ja jakoivat omia näkemyksiään siitä, mitä terveellinen ruoka heidän käsityksissään on. Terveellinen ruokavalio merkitsi miehille usein yksittäisten aineosien, kuten sokerin tai rasvan, välttelyä. Terveellinen ruoka pelkistettiin miesten keskusteluissa vihanneksi ja marjoihin, mutta niitä ei miesten kommentoissa yhdistetty kuitenkaan luonnolliseksi osaksi aterioita. Kasvikset olivat sellaisia ruokavalion ainesosia, jotka liitettiin keskusteluissa osaksi aterioita irrallisina, nautinnosta erillään olevina komponentteina.

”Ai niin, sen verran vielä täydentää aiempaa, että meillä on kyllä sitte paljon salaattia ja tämmöstä vihreitä ja ja tota... hedelmällisyyksiä on kovasti, ja yleisesti hyvin monipuolinen sapuska”. (Väinö)

Toisaalta, juuri terveellisyteen viitaten, ruokailuun liitettiin myös syyllisyyttä. Miehillä oli selkeä käsitys siitä, mitä terveellinen ruoka heidän mielestään on, mutta he eivät silti aina syöneet tietämyksensä mukaisesti. Ruoan terveellisyys nähtiin ihanteena, jota kohti pitäisi mennä, mutta muut ruoan valintaan liittyvät tekijät painavat ruokavalinnoissa usein enemmän.

”...Että tuota vähän hävettää koska, mä tiedän, kuinka terveellisiä ne vihreet olis.” (Pekka)

Naisten keskustelut eivät muodostuneet samalla tavoin ruoan terveellisuuden ympärille. Naiset eivät perustelleet ruokaan liittyviä valintojaan ruoan terveellisyteen liittyvillä tekijöillä eivätkä he kertoneet noudattavansa mitään tiettyjä ravitsemukseen liittyviä ohjeistuksia. Naisille etenkin ruoan keveys oli indikaattori ruoan terveellisyydestä. Naisten kevyt ruokavalio sisältää paljon kasviksia, vähän rasvaista lihaa ja sokeria ja rajoitetusti hiilihydraatteja. Naiset puhuivat myös vähäkalorisesta ruoasta.

Keveys ja tarve saada välillä jotain makeaa oli naisten puheissa ajoittain ristiriidassa. Koska naisten oli saatava säännöllisesti jotain makeaa, oli suklaa vaihdettu terveellisempään vaihtoehtoon, tummaan suklaaseen. Naiset kertoivat tumman suklaan olevan terveellistä ja vaikka se maistui pahalta, tyydytti se suklaan himon. Syöty makea ei saanut olla liian hyvää.

”Syön sellasen, jos on, Lidlin kaikista tummintä suklaata joka on hirveen paha... mut kahvin kans se menee ihan kivasti ni sellasen, kun se on terveellistä se tumma suklaa, kuulemma.” (Leena)

”Joo no mul on just se Lidlin suklaa pala.” (Sirpa)

”Joo meillä on kans sitä tummaa suklaata.” (Marja)

”Ja se säilyy, kun se on niin paha kun sitä ei voi muuten syödä.” (Leena)

Haastateltavat kertoivat seuraavansa terveyteen liittyvää uutisointia aktiivisesti ja keskustelevansa siitä myös ruokapöydässä. Lehdistä luettuja ohjeita pyritään soveltamaan arkeen ja toisaalta niitä pyritään myös kyseenalaistamaan. Etenkin median terveystietoisuus herätti molemmissa ryhmissä hämmennystä. Uutisointi koettiin ristiriitaiseksi ja jopa valheelliseksi. Alati muuttuviin suosituksiin suhtauduttiin epäillen ja nostivatpa ne esiin myös ajatuksen siitä, tarvitseeko suosituksia vanhemmalla iällä edes noudattaa.

”Mä kyllä joskus ajattelen kun ite syön, kun ei olla ihan nuoria enää, kun näitä suosituksia on kaikenlaisia, mitä välillä on mitä vanha ihminen syö. Syö semmosta mikä siitä on kivaa!” (Sirpa)

”Mistä tykkää, joo.” (Pirjo)

”Mikä on hyvää.” (Anne)

Ulkoa tulevien neuvojen sijaan naiset haluavat tehdä ruokaan liittyvät päätöksensä itse ja luottavat omiin taitoihinsa tehdä terveellisiä valintoja. He myös kertoivat noudattavansa omia terveelliseksi havaitsemiaan ruokatottumuksia virallisten ravitsemussuosittelujen sijaan. Toisaalta naiset kertoivat omaksuneensa suositusten mukaisen ruokavalion ilman tietoisia muutoksia ruokavalioonsa.

”Ja mä huomasin, että ei mulla oo niin huonot ruokatavat ollu aikasemminkaan, että se oli niinku luontainen valinta mitä syö. Että olin tykänny tämmöistä vähärasvasista ruuista aikasemminkin ja rasvattomasta maidosta ja muuta, et ei mun tarvinnu muuttaa.” (Marja)

Toisaalta auktoriteetteihin myös luotetaan ja yksittäisiä oppeja poimitaan omien kiinnostusten kohteiden mukaisesti omaan ruokavalioon. Yksi miehistä kertoi muuttaneensa ruokavaliotaan terveellisemmäksi korvaamalla puolet näkyvistä rasvoista kookosrasvalla sen jälkeen, kun luki erään

lääkärin kirjoittaman kirjan ravitsemuksesta. Kertomus ristiriitaisista ravitsemussuosituksista sai aikaan ryhmäkeskustelun ainoan väittelyn.

”Oikeestaan mä jossain vaiheessa luin Antti Heikkilän kirjoja paljon ja mul on jääny sieltä niin tuota kookosrasva...elikkä mää paan kun mä paistan jotain, niin puolet voita ja puolet kookosrasvaa.”
(Hannu)

”Mutta sekin on kuulemma kovaa rasvaa se kookosrasva.” (Pekka)

”Ei se pidä paikkaansa Heikkilän mukaan.” (Hannu)

”Ei se hän mikään jumala ole, semmonen jo on! Se on semmonen kirja aapinen hänelle eikä mikään raamattu se Heikkilän kirja, että ei sun tarvii sitä ihan niin ottaa...sehän tuomittee melkein kaikki.”
(Pekka)

Väittelyn päätteeksi molemmat miehet pitäytyivät mielipiteissään ja keskustelu vietiin muihin aiheisiin.

Keskustelussa ravitsemussuosituksista miehet päätyivät nopeasti konsensukseen siitä, että eri intressien pohjalta suosituksia antavien ammattilaisten sijaan tulee ravitsemuksessa luottaa omaan vartaloon. Ulkoa annettuihin suosituksiin oli petytty, sillä niiden ei ole havaittu tuottavan mitään muutoksia olotilassa. Terveysuutisointia pidettiin puolueellisena ja tulosten koettiin riippuvan täysin tutkijan takana olevista tahoista. Miehet nostivat esiin jopa ravitsemussuositusten aktiivisen vastustamisen ja terveellisyysvaatimusten hylkäämisen.

” Emmää kaupassa koskaan mieti, että toi on nyt terveellistä ja toi ei ja, mä otan sitä mikä tuntuu, että mä sillä viikolla nyt haluan”. (Ville)

”Kyllä mä oon niinku hyvin pitkään samaa mieltä niistä asioista, että jos tää informaatio mitä näistä ruoka-aineista nykyään saa....ja seuraa sitä niinku jatkuvasti, niin rupee täällä kyllä pikkusen meneen ylitte. Että kyllä se niinku se oma roppa ja oman ropan tunteminen ja omat maut, ni kyllä ne on niitä semmosia asioita jotka kumminkin ratkasee sen lopullisesti sitten.” (Pekka)

”Se että on hyvä olla ja se joku maistuu sillain kohtuudella niin se on paras puntari.” (Väinö)

Myös naisen vartalo toimii terveellisen ruoan mittarina. Hillitsemällä ruokaan liittyvät riippuvuutensa nainen pysyy hoikkana ja lähempänä naisten terveysihannetta. Hoikka vartalo on merkki siitä, että syöty ruoka on ollut terveellistä, eli kevyttä. Vääränlainen ruoka puolestaan näkyy naisen vartalossa välittömästi ylimääräisinä kiloina.

Ruokien terveysaspektit sivuutetaan usein valintoja tehdessä ja omat mieltymykset kiilaavat niiden ohi. Terveellisestä ravinnosta on luettu lehdestä, mutta vasta omat tuntemukset tiettyjen aineiden pois jättämisen hyödyistä ovat saaneet aikaan muutoksia ruokavalioon. Suositusten mukaisia muutoksia saatetaan ottaa osaksi omia ruokailuja, mutta viimekädessä sekä miehet että naiset tekevät ruokavalinnat mieltymysten ja kokemusten pohjalta, ei niinkään terveys edellä. Suosituksia tärkeämmäksi molemmissa ryhmissä nousi se, että ruoka maistuu.

”Kyllä sitä tulee luettua niistä...niitä suosituksia mutta sitä tekee kuitenkin sitten semmosta mistä huomaa että tää on hyvää. Kyllä sitä kokeilee sitten niitä niitten ohjeita ja sitten jää sinne ruokavalioon semmonen, mikä maistuu hyvältä.” (Pirjo)

10 RUOAN MONET MERKITYKSET

Ruolan merkitykset tiivistyivät haastateltujen keskusteluissa ennen kaikkea hyvinvoinnin ja sosiokulttuuristen tarpeiden tyydyttämiseksi. Ruoka nähtiin itsensä toteuttamisen välineenä ja olennaisena osana sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Ruoka on fyysisen terveyden vaalimisen sijaan haastateltujen vanhojen ihmisten keino toteuttaa perinteitä, tuntea osallisuutta ja ylläpitää elämänlaatua. Ruoka ilmentää haastatelluille perhesuhteita ja sukupuolirooleja, sen avulla osoitetaan huolenpitoa ja välittämistä ja toisaalta se toimii myös olennaisena mittarina sille, millaiseksi oman elämänsä kokee. Mitä enemmän ruokaan liittyviä säännönmukaisuuksia haastateltavien puheissa oli, sitä positiivisemmin he ruokailustaan ja muusta elämästään puhuivat (vrt. Mäkelä & Niva, 2009). Ruoka toimiikin haastateltujen tarinoissa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osoittimena. Ruokaan liittyvillä toiminnoilla pyritään tietynasteiseen pysyvyyteen. Tapojen ja perinteiden avulla halutaan vaalia niin omia kuin jaettuja arvoja. Toisaalta syömiseen liitettiin paljon myös ruolan ulkopuolelle rakennettuja arvoja, kuten tarkkoja pöytäetikettejä ja ruolan tarjoamiseen ja vastaanottamiseen liitettäviä, hierarkkisia tekijöitä. Kaikki nämä ruokaan liitetyt toiminnot palvelivat haastatelluille etenkin yhtä päämäärää; oman kulttuurin vaalimista.

Ruokaan liitettävät tunteet ja merkitykset ammennetaan koko elämänsä historiasta. Haastateltujen kuvaama ruokakulttuuri kuvastaa hyvin sitä tilannetta, missä vanha ihminen kulloinkin elää. Lapset ovat muuttaneet pois, työelämästä siirrytään eläkkeelle tai puoliso menehtyy. Ruolan valintaa ohjailevista resursseista päällimmäiseksi haastatteluissa nousivatkin sosiaaliset resurssit. Avioliitossa elävien elämä rytmittyy tasaisesti syömistapahtumien ympärille, kun taas leskeksi jääminen muuttaa ruolan merkitystä riisuen siltä ravinnon ulkopuolisia merkityksiä. Elämän jokainen vaihe vaikuttaa eri tavalla yksilön ruokavalintoihin ja siihen, minkä arvon ruoka kulloinkin saa.

10.1. Ruoka yhteisen kulttuurin ilmentäjänä

Tässä tutkimuksessa ruoka määrittyi kulttuurisidonnaiseksi otokseksi siitä ravinnosta, jonka haastatellut katsoivat olevan syötäväksi sopivaa (ks. Uusihakala & Eräsaari 2016,33). Ruoka ei ole haastatelluille vain yksilön tarpeiden tyydyttämisen väline, eikä se näin ollen ole vain terveyden työkalu tai nälän poistaja. Ruolan valinta riippuu hyvin pitkälti omasta elämäntilanteesta, yhteiskunnan tilasta ja syömisen kontekstista. Haastattelemani ihmiset määrittivät ruolanlaiton ja

syömisen tapahtumiksi, jotka symboloivat aktiivisuutta ja itsemääräämiskykyä (vrt. Tuorila & Järvelä, 2012).

Ruokaan liittyvät arvot määrittyivät ryhmissä hyvin yhtenäisiksi. Teemoista oltiin pääasiassa yhtä mieltä, eikä ruoalla pyritty juurikaan määrittelemään yksilöllistä identiteettiä. Ruoka toimii omanlaisenaan kiinnekohtana haastateltujen vanhojen ihmisten yhteiselle identiteetille. Ruokaan liitettävät symboliset arvot sekä yhdistävät että erottelevat haastateltavia. Toisaalta haastateltavilla on kulttuurisena ryhmänä ruokaan liittyviä, jaettuja arvoja, mutta toisaalta näillä samoilla arvoilla ruoan voidaan nähdä myös erottavan heitä. Ryhmän yhteiset arvot ja asenteet ovat kuitenkin ajoittain niin vahvoja, ettei niistä poikkeamista hyväksytä muulloin, kuin pakon edessä. Ruokakulttuurin individualisoituminen näkyy lähinnä pakon edessä tapahtuneena käytänteenä, ei aktiivisena valintana. Haastattelemani vanhat ihmiset halusivat ilmentää syömisellään etenkin yhteistä, arvokasta kulttuuriaan omine sääntöineen ja nyansseineen.

Sosioerontologisen näkemyksen mukaan saman sukupolven henkilöt jakavat yhteisen historian, jonka mukaisesti he rakentavat yhteistä arvomaailmaansa ja yhteisiä käsityksiään (Bengston ym., 2005; Higgs ym., 2009). Vanhojen ihmisten ruokakulttuuriin liittyy paljon syvälle iskostuneita symbolisia arvoja, minkä vuoksi vieraan ruokakulttuurin merkityksiä voi olla vaikea ymmärtää. Naiset kummastelivat sitä, kuinka uusi sukupolvi syö ”väärin valmistettua” ruokaa. Lapsenlapsen syömä kylmä maksalaatikko ei ollut naisten mielestä hyvää ajateltavaa, joten se ei näin ollen voinut olla hyvää syötävää (vrt. Lévi-Strauss, 1989,3). Kylmä valmisruoka ei ollut itse tehtyä eikä edes lämmintä. Ruoan syöminen kylmänä nähtiin ruoalla leikittelynä ja vanhan, perinteisen ruokakulttuurin kyseenalaistamisena (vrt. esim. Mäkelä ym., 2003, 62). Ruoka on haastateltaville arvokas asia, eikä sen kustannuksella ole hyväksytyä leikkiä.

Arvokas ruoka näkyi myös syömisen muodollisuudessa. Murroksessa olevan ruokakulttuurin yhteistä ateriaa hajottavat piirteet eivät ole yltäneet haastateltujen ruokapöytiin, vaan yhteinen ateria on yhä arvossaan. Siinä missä yhdessä syöty ateria on modernissa ruokakulttuurissa siirtynyt kotoa työpaikkaruokalaan, vaalitaan ruoan kommensalisuutta eläköitymisen myötä kotona. Haastateltujen ruokakulttuuriin ei kuulu napostelu, vaan jokainen syömistilanne on jollain tavalla hallittu. Jopa epämuodollisemmat ruokailuhetket, kuten välipalat ja kahvihetket, muodostavat oman syömistilanteensa. Haastateltujen arki rytmittyi vahvasti yhteisen, jaetun ruoan ympärille. Jokaisella kulttuurilla onkin omat määritelmät ja rakenteet, joiden ympärille ateria rakentuu (MacClancy, 1992, 54). Ruoka rytmittää haastateltujen vanhojen ihmisten arkea ja sen avulla myös muuta päivän muuta

kulkua oli luontevampaa kuvailla. Perinteistä ja rutiineista halutaan pitää kiinni niin pitkään, kun niiden noudattaminen tutulla kaavalla on mahdollista.

Etenkin aterian asema nousi keskeiseksi haastateltujen syömisjärjestelmissä. Ateria on päivittäisistä ruokailuista tärkein ja sitä kuvailtiin muita syömistilanteita tarkemmin. Aterian teemat kiteytyivät sen koostumukseen ja siihen liitettyihin normeihin. Naisille aterian arvot kiinnittyivät enemmän sen ympärillä oleviin aktiviteetteihin, kun taas miehille ruoan syömistilanne oli keskiössä.

Kaikki vastaajat kertoivat syövänsä vähintään yhden, kotona valmistetun lämpimän aterian päivässä. Toki haastateltavat kertoivat syövänsä myös kodin ulkopuolella, mutta etenkin avioliitossa olevien viikoittaisten ruokailujen runko muodostui tiukasti kotona syödyn aterian äärelle. Jaettu ateria oli tapa jäsentää sosiaalisia suhteita ja se koettiin myös osoituksena tietynlaisesta pysyvyydestä (vrt. Mäkelä, 2001).

Aterian syvälle iskostetut normit tulivat ruokakeskusteluissa esiin etenkin arkiaterian ympärillä käydyissä keskusteluissa. Naisille hyvät pöytätavat olivat osoitus siitä, että heidän ponnistuksiaan yhteisen aterian eteen arvostetaan. Naiset eivät erottele pöytäkäyttäytymistä tai kattauksen estetiikkaa arkeen ja juhlaan, vaan he pitävät tärkeänä, että päivittäinen lämmin ateria syödään arvokkaasti ja hyviä pöytätapoja kunnioittaen. He eivät kata pöytää kauniiksi vain itseään varten, vaan vaativat, että myös mies huomaa heidän panostuksensa.

Miesten ruokapuheissa yhdeksi suurimmista teemoista nousi ideaali ateriasta. Ideaali, kunnon ateria on suolainen, runsas ja nautinnon maksivoiva kokonaisuus. Muistoissa kunnon ateria näyttäytyi jopa hieman paheellisena nautintona, josta puhuttiin ylpeydellä. Ideaaliin ateriaan liitettiin lämmin ruoka ja seura. Naiset lisäsivät ideaaliin ateriaan olennaisena osana kasvikset. Miehiseen kunnon ateriaan eivät kasvikset kuulu, mutta ne lisättiin määritelmään erikseen, koska niin kuuluu tehdä.

Muutamassa tarinassa ihanteellinen ateria poikkesi arjen rajoitteista ja liittyi omaan juhlalliseen tilanteeseensa, kuten perinteiselle harrasteyhdistyksen risteilylle tai jouluun. Etenkin jouluaterialle kuuluvat tietyt ruokalajit ja sen muodostamia sosiaalisia perinteitä toistetaan joka vuosi (vrt. Mäkelä, 1990). Juhla-aterioilla naiset saattavat kattaa pöydän vapaammin ja antavat ainakin kuvainnollisesti vierailleen vallan päättää omista syömisistään. Siinä missä miesten juhla-aterioilla ei ruokaa säännöstellä, ei naisten puheissa ruokahalun kontrollista päästetä irti edes juhla-aterioilla. Naisille juhla-aterioissa ei keskiössä ole niinkään syöminen, vaan ruoan valintaan ja jakamiseen liittyvät toimet.

Haastateltujen syömiset voidaan nähdä näin yhdistelmänä erilaisista syömisestä muodoista. Toisaalta syömiseen liittyy paljon harkittuja toimintoja, kuten ruoan valintaa ja tarkkoja valmistustapoja, toisaalta siihen liittyy myös erilaisia syömisestä rakennetta ja sosiaalisuutta määritteleviä tekijöitä (vrt. Mäkelä, 1991; syömisestä avaruus). Etenkin keskustelujen lämmin ateria sisältää sekä tiettyjä ruokailuun sisältyviä toimintoja, tarkasti määritellyn rakenteen että seuran. Miesten lämmin iltapalamunakas on puolestaan välipalan tavoin enemmän spontaani ja oman aikataulun mukaan syöty ruokakokonaisuus. Iltapalalla ruoka tehdään omien mieltymysten mukaisesti vain itselle, eikä se täytä ideaalin aterian määritelmää syömisestä monimutkaisena kokonaisuutena. Mäkelän (2002) mukaan kaikki lämpimät ateriat eivät aina noudatukaan kunnan aterian kaavaa. Etenkin miehet kertoivat syövänsä ajoittain lämpimiä ruokia, jotka eivät noudattaneet heidän käsitystään kunnan aterian ateriasta.

Ruoka tukirakenteena

Oman ruokakulttuurin vaaliminen voi olla osasy sille, että tietyt tottumukset tuovat turvallisuuden tunnetta elämänmuutosten keskellä. Elämän taitekohdassa on kenties lohdullista pitää kiinni sellaisista jokapäiväisistä arjen tekijöistä, joiden varaan omaa muuttunutta elämää on turvallista rakentaa. Tietyt ruoan ympärille rakennetut tavat ja tottumukset ovat haastatelluille kiinnekohtia, joihin tukeutua tai vastaavasti symbolisesti luopua elämän muutosten keskellä (vrt. Paquette & Devine, 2000). Ruoka yhdistää haastateltuja vanhenemiseen liittyvissä, jaetuissa elämämuutoksissa.

Ruoka ja siihen liittyvät toimet ovat kaikille välttämättömiä jokapäiväisessä elämässä, joten niiden ympärille on luonteva muodostaa myös ravitsemuksen ulkopuolisia merkityksiä. Ruoka olikin haastateltujen keskusteluissa hyvin aktiivinen käsite. Sekä miehet että naiset määrittelivät ruokaa ja ruoan valintaa tekojen ja valintojen kautta. Jopa ruoan vastaanottaminen oli aktiivinen teko, jolla määriteltiin esimerkiksi miehen ja naisen roolia avioliitossa. Ruoka antaa sopivat raamit määrittellä omaa toimijuutta ja sosiaalista verkostoa myös elämänmuutosten keskellä. Etenkin naisten ruokapuheet heijastivat tietoista vastustusta valloilla olevalle ruokakulttuurin pirstaloitumiselle (kts. Fischler, 1988, 2011; Murcott, 1997; Poulain, 2002; Mäkelä, 2000a). Ruokaan liittyvät säännöt ja normit näyttäytyivät naisille keinoina hallita ympärillä tapahtuvia muutoksia syömisestä rytmissä ja toisaalta myös sosiaalisissa rakenteissa.

Muistojen ruoka

Vanhojen ihmisten muistelut lujittavat osaltaan vanhan ihmisen identiteettiä ja toisaalta ne toimivat perinteiden siirtämisen välineenä (vrt. Korkiakangas 2002, 173, 175, 176, 192). Kollektiivinen muisti ja yhteinen historia näkyivät myös haastateltujen ruokakertomuksissa. Ruoka toi haastateltujen muistiin emotionaalisia ja konkreettisia muistikuvia merkityksellisistä ruokailuhetkistä (vrt. esim. Sutton, 2001). Ruokamuistot jaettiin ryhmissä ylpeydellä. Muu ryhmä kuunteli tarinoita hyväksyvästi hymähdellen, jakaen yhteisen muistijäljen lapsuuden ruoista.

Haastateltavien ruokakulttuuri muodostuu edelleen hyvin samakaltaisista tekijöistä, kuin mihin lapsuudessa on totuttu. Haastatellut kertoivat noudattavansa tiettyjä lapsuudessa opittuja rutiineja tai vastaavasti vertasivat vuosien saatossa tapahtuneita muutoksia näihin. Etenkin miehet eivät liittäneet lapsuuden aterioihinsa kasviksia, mikä voi osaltaan selittää heidän lihaa ja perunaa sisältävää aterian ideaaliaan. Aikuinen nainen puolestaan sisällyttää ateriaansa myös kasvikset, mutta peilaa muutostaan *vanhaan, raskaaseen ruokaan*.

Muistojen ateriat eivät olleet vain ruokaa, eikä ruokatarinoilla pyritty kertomaan vain lapsuudessa syödyistä ruoista. Niihin liitettiin usein koko syömistilanne seuroineen ja syömiskäyttäytymisineen. Makumuistoihin liitettiin kokonaista elämäntapaa kuvaava ulottuvuus (vrt. Uusihakala & Eräsaari, 2016, 28). Lapsuuden muistoissa ruoka oli yksinkertaista, mutta tarkkaan harkittua. Se kuvasti vapautta ja toisaalta tiukkoja sääntöjä. Vapautta siitä, ettei kukaan ollut kieltämässä nuolemasta ”pahaa” rasvaa paistinpannun reunalta, mutta toisaalta se merkitsi myös tiukkoja pöytätapoja. Leipä, jonka päällä oli runsaasti voita, kuvasi lapsuuteen liitettyä tietynlaista huolettomuutta – jotain sellaista, mikä aikuisuuden kontrollivaatimusten myötä menetettiin.

Haastatelluille ruoka oli vahvasti perinteiden ja sosiaalisten merkitysten jakamista. Aterialle liitetään yhä lapsuuden tiukkoja normeja ja pöytäkäyttäytyminen on etenkin naisille tärkeä osa ruokailua. Toisaalta myös oman sukupolven kulttuurin rakentaminen ja irrottautuminen lapsuuden normeista näkyi keskusteluissa esimerkiksi kahvihetkien tiukan normiston purkamisena.

Haastateltujen ruokapuheissa näkyivät myös entiset, vanhentuneet ihanteet. 1960-luvulle saakka ihannoitu rasvainen ruoka koettiin edelleen etenkin miesten puheissa ”oikeaksi ruoaksi”, vaikka rasva ymmärrettiin nyt myös epäterveelliseksi. Myös naiset puhuivat entisaikojen rasvaisesta ruoasta, mutta ymmärsivät sen olevan nykyisen tietämyksen valossa terveydelle haitallista. Naiset olivat

omaksuneet 1970-luvulla alkaneen terveystieteen rasvojen vaaroista ja pitivät vähärasvaista ruokavaliota edelleen terveellisen ruokavalion synonyymina.

Ruoka määrittää sukupuolirooleja

Kuten muun muassa Mäkelä (2003) totesi, on ruoalla myös sukupuoleen sidottuja ominaisuuksia. Haastateltavat määrittivät ruoalla omaa ja muiden syöjien suhdetta ympäröivään kulttuuriin. Määrittelemällä tarkasti ruokaan liittyviä tekijöitä haastateltavat määrittivät sitä, millainen kulttuurinen ymmärrys heillä on naisen ja miehen rooleista. Ruoka on haastatelluille keskeinen väline näiden roolien uusintamisessa.

Haastateltujen miesten ja naisten ruoat myötäilevät kulttuurihistoriassa tehtyä jakoa miehen ja naisen ruokaan. Raskaat liharuoat kuvastivat keskusteluissa miehistä, ”tukevaa” ruokaa, kun taas sokeriset ja kevyet ruoat rinnastettiin naiseuteen (vrt. Mäkelä ym., 2003, 45). Vaikka naisen rooli ruoan valmistuksessa nähtiin hyvin aktiivisena miehen rooliin verrattuna, osasivat miehet kuvailla tarkemmin esimerkiksi aterian ja ideaalin aterian rakenteita. Heille keskustelu itse ruoasta ja ruokaineista tuntui olevan luontevampaa, kuin naisille. Syömiselle ei asetettu rajoitteita ja miehille katsottiin olevan sallittua myös nauttia ruoastaan. Naisille ruoasta nauttiminen ei ollut samalla tavoin sallittua, vaan keskustelut nautinnollisista ruoista käännettiin nopeasti syömisen kontrollointiin.

Naiselle oli tärkeää olla aktiivinen toimija ruoan ympärillä etenkin ruoan tekovaiheessa. Kenties kokkaava mies on naisten mukaan positiivista ajateltavaa, mutta käytännössä nainen kokee keittiön omaksi reviirikseen. Naiselle ruoka on enemmän osa naisen velvollisuuksia, kun taas miehelle ruoka on harrastus (vrt. Mäkelä ym., 2003, 38, 48). Siinä missä naiset vastaavat arjen ruokailuista, saattaa mies valmistaa juhla-aterialle yhden bravuurinumeronsa. Mies myös jatkaa kalastusharrastuksensa saaliin valmistuksen loppuun saakka ja paistaa saaliinsa voissa. Mies ei kertomuksissaan kuitenkaan jakanut kalasaalistaan, vaan mainitsi nauttivansa sen itse. Mies ei valmista ruokaa ensisijaisesti ruokkiakseen perheensä, vaan osoittaa ruokaan liittyvillä toimillaan omia taitojaan.

Naisten ruoassa näkyi myös ajallinen ulottuvuus. Siinä missä nuoren tytön ruoka oli polttoainetta, on vanhan naisen ruoka lihottavaa. Myös äidin ruoka ja vaimon ruoka erotettiin toisistaan. Naiset alkoivat aktiivisesti sulatella *äitiyden läskejään* lasten muutettua pois kotoa. Läsakit kuuluivat osaksi heidän äitiyttään, ei vaimon roolia. Falkin (1994) mukaan ruokavalinnat liittävätkin syöjään tiettyjä ruokaan liittymättömiä arvoja ja ominaisuuksia. Naisten näkemys perheelleen kokkaavasta äidistä

”pullan tuoksuisena äitinä” kuvasi heidän erotteluun siitä, miten ruoka määrittelee heidän naiseuteensa kuuluvia, ajan myötä muuttuvia rooleja. Lapsistaan huolehtivalle äidille on sallittua syödä omia leipomuksiaan, kun taas miehelleen kokkaavan vaimon kuuluu pitää oma vartalonsa kurissa.

Ruoan ympärille rakennetuissa rooleissa näkyivät hyvin tarjoajan ja nauttijan hierarkkiset asetelmat ja vastavuoroisuus (vrt. Suomen ruokatieto ry b; Uusihakala & Eräsaari, 2016). Naisille ruoka oli etenkin toimintaa ja se määritteli paljon heidän naisuuttaan. Naiset kuvailivat ruoan avulla itseään perheen hoivaajina, äiteinä ja vaimoina. Ruoan avulla naiset määrittelivät ihanteellista naisen roolia, jossa perheen hoivaaminen on edelleen naisen vastuulla. Naiset käyttävät ruokaa yhä hoivan välineenä ja sen avulla määrittellään sopivaa käyttäytymistä. Syömiseen liitetään rajoituksia ja etenkin omaa syömistä tulee kontrolloida tiukasti. Ruoka on naiselle osoitus kykenemisestä kurinalaisuuteen, jolla tämä ohjailee omaa elämäänsä. Naisen tulee pitää elämänsä hallinnassa, sillä tämä ei ole vastuussa vain omasta ruokailustaan, vaan koko perheen aterioista (vrt. Mäkelä, 2002, 212; Schmidt & Kristensen 1986, Valentin & Granzin, 1987; Räsänen ym., 1972).

Naisryhmä piti ateriaa omana keinonaan välittää myös arvostusta ja huolenpitoa. He valmistavat miehilleen ruokia, joista tietävät heidän pitävän, vaikkei ruoka aina täyttäisi heidän omia käsityksiään hyvästä ateriesta. Ruoasta tulee näin ollen hoivan aineellistuma (vrt. Tammisto, 2016, 90). Naiset kuvasivat jopa kunnan aterian olevan ”*jotain sellaista, mistä mies tykkää*”. Miehen syöminen muodostuikin naisten keskusteluissa ajoittain jopa tärkeämmäksi, kuin naisten oma syöminen. Myös miesten puheissa miehen ruoka on etenkin nautintoa ja hoivan vastaanottamista. Roolijako on miesten puheissa aktiivinen valinta, sillä he ovat *luovuttaneet* naisille vallan ruokaan liittyvissä askareissa. Kokkaava vaimo – *kokki* tai *kylmäkkö* – on miehelle ylpeyden asia.

Naiselle ruokalahjojen antaminen oli tärkeää myös arjessa. Ruoan kohde määritteli naisten puheissa kuitenkin sen, mitä ruokalahjalla haluttiin ilmentää. Kun ruokaa tarjotaan vieraille, ei ruoalla haluta kontrolloida. Arjessa ruoka on puolestaan kontrollin väline, jolla naiset määrittävät toimijuuttaan kotona. Myös miehet omaksuivat ruokaan liitettävän huolenpidon tärkeäksi arvoksi. He eivät kuitenkaan lähteneet viemään naisen roolia ruoan laittajana, vaan ilmensivät ruokaan liitettyä hoivaansa vain sukulaisille ja vieraille. Tällöin ruokalahjan tarjoaminen tapahtui naisen välityksellä, mutta tarjotusta ruoasta puhuttiin omatekemänä ruokana.

Haastateltujen keskusteluissa näkyvät arvot ja ihanteet määrittelevät miehen roolin edelleen perheen elättäjänä, kun taas naisen vastuulla on kodinhoito (vrt. Mennell ym. 1992; Mäkelä, 1996). Miehen tehtävä on käydä töissä, naisen huolehtia perheestään. Miehen eläkkeelle siirtymisen katsottiin muuttavan tätä dynamiikkaa, sillä molemmat ovat yhtäkkiä kotona. Elämänmuutosten myötä sukupuolten väliset roolit eivät kuitenkaan katoa, vaan muuttavat lähinnä muotoaan. Naiset eivät käsitelleet omaa työaikaista syömistään eivätkä eläköitymistään, vaikka ainakin osa naisista oli ollut työelämässä. Työpaikkaruokailua ei kenties nähty mainitsemisen arvoisena, sillä naisen ruokaan liittyvän roolin tuli olla aktiivinen. Naisen ruoka on lähestulkoon aina itse valmistettua ja kaipaa todistajaa, jonka roolin kotona asuva mies sekä lapset täyttivät. Työpaikkaruokailu ei kenties täyttänyt naisten käsityksiä hyvästä ruokailusta, sillä ruoan kohteena oli (vain) nainen itse.

Urbaani kerääjä

Vaikka kaupungistumisen myötä on ajauduttu yhä kauemmas metsästys- ja maatalouskulttuurista, näkyvät näiden kulttuurien rippeet yhä haastateltujen vanhojen ihmisten ruokailutottumuksissa. Ihanne omavaraisuudesta ja luonnon antimiin perustuvasta ruokakulttuurista tulivat esiin haastateltujen ruokapuheissa. Itse kerätyt marjat ja sienet ovat keskiössä päivittäisissä ruokailuissa ja itse pyydetyt kalat oman pellon perunoineen edustavat mielikuvaa hyvästä ateriasta. Ne symboloivat haastatelluille jotain muuta, kuin pelkkää ravintoa. Ne kuvastavat heidän juuriaan ja ruoan puhtautta (vrt. Hakamies, 2004; Knuuttila, 2006). Itse kerätty ruoka kuvastaa haastateltujen menneisyyden kaipuuta. Marjastaminen ja kalastaminen tekevät ruoasta oman kulttuurin yhteistä ruokaa (vrt. Mäkelä, 2002, 205–206; Mäkelä ym., 2003, 2, 62–66, 133).

Siinä missä kaupunkilaisen miehen syöminen muodostuu tiettyjen rutiinien ympärille, tuo kesänviettopaikka ruokailuun täysin uusia ulottuvuuksia. Miehestä tulee aktiivinen ruokatoimija aina ruoan hankinnasta ruoan valmistukseen. Ruoasta tulee ruokalahjan sijaan itse hankittua ja itse valmistettua. Kesänviettopaikalla ei miehen ruokapuheissa kokkaa vaimo, vaan mies ottaa ohjat kalastamalla ja poimimalla marjat. Ruoan keräämisessä tärkeintä ei aina ole edes se, että saadaan syötävää. Kerääminen on miehille tärkeä tapa osallistua ruokaan liittyviin toimintoihin ja metsän antimia kerätään jopa yli omien tarpeiden.

Myös ruokaostoksista tuli miesten puheissa eräänlaisia ruoanhankintaretkiä, joissa ruoka, etenkin lihatuotteet, hankitaan tutulta myyjältä markettien sijaan. Ison marketin tiskiltä haettu kala oli persoonatonta ja näin ollen huonoa syötävää. Miehet kuvailivat kauppahallin paikallista tuottajaa

”kaupungin ainoana oikeana kalakauppana”. Kalan noutaminen kauppahallista muodostui miesten puheissa tapahtumaksi, joka erottuu muista ruokaostoksista sen henkilökohtaisemman luonteen vuoksi. Miehet tiesivät kauppiaan nimeltä ja vaikka kala ei ollut itse pyydystettyä, oli se toisen miehen, vertaisen pyydystämää. Ruoasta tuli näin arvokasta ja se miellettiin tavallaan itse pyydetyksi. Tuttu kalakauppias mahdollisti ruoan itse pyydystämisen myös kaupunkioloissa.

Leskeys tyypistää ruokakulttuurin

Leskeksi jääminen horjuttaa ruoan sekundaarien tarpeiden osuutta haastateltujen miesten elämässä. Leskeyden myötä ruokavalion laatu heikkenee ja syömisen sosiaaliset rakenteet muuttuvat, sillä parisuhteessa naiset ovat tutkitusti vastuussa ruokaan liittyvissä päätöksissä. (vrt. Eng ym., 2005; Edfors & Westergren, 2012). Miesten taidot ovat vähäiset, eikä ruokaan liittyviä taitoja haluta opetella vain itseä varten. Leskimiesten kaventuneissa ruokailutottumuksissa ei kyse ollut kuitenkaan vain inhimillisten resurssien, kuten keittotaitojen, puutteesta, vaan kiinnostus ruokaa kohtaan on hiipunut. Vaimon tekemän ruoan muistoon ei haluta kajota, eikä itseä nähdä ruoan valmistamisen arvoisena. Ruokailun sosiaaliset arvot nähdään vahvoina vielä vaimon kuoleman jälkeenkin. Ateriaan liitettävät ihanteet ovat kuitenkin ristiriidassa leskimiesten käytäntöjen kanssa. Ruokailun tahallinen laiminlyönti näyttäytyi lähestulkoon tapana rangaista itseä puolison menetyksen jälkeen. Oman hyvinvoinnin laiminlyöminen on tietoinen päätös, sillä ruokaan panostaminen vain itseä varten nähtiin turhana.

Leskimiehet eivät selitelleet muuttuneita ruokavalintojaan sen enempää, eikä muu ryhmä kyseenalaistanut niitä. Lesken ruokailutottumukset hyväksyttiin ryhmässä sellaisenaan, sillä ruokaan liittyy paljon muistoja ja iloa, joihin puolison menettämisen jälkeen ei kenties nähdä olevan oikeutta. Ruoka menettää siihen liitettyjä arvoja ja merkityksiä ja yksin syömisestä tulee tankkausta. Ruoan asema sosiaalisten suhteiden uusintamisessa ole enää yhtä suuressa roolissa. Ruoka haetaan yksin kaupasta, lämmitetään yksin kotona ja syödään yksin (vrt. Johnson, 2002).

Leskimiehen ruoasta, valmispitsasta, tuli osuva vertauskuva leskeyden aiheuttamille muutoksille. Leskimiehet määrittelivät itseään suhteessa ympäristöönsä asettamalla ruoan välineeksi, joka erottaa heidät perinteisestä miehen ja naisen välisestä kulttuurista. Valmispitsa määritteli miehen suhdetta ympäristöönsä, jossa ihanteena oli edelleen vaimon valmistama lämmin ruoka. Pitsan tarkoitus ei ollut olla sosiaalisten suhteiden välineenä, vaan sen tarkoitus oli puhtaasti pitää mies elossa. Ruoka ei ollut enää hoivaamisen väline, vaan siitä tuli persoonattoman tahon valmistamaa ravintoa.

Tärkeintä ruoassa oli se, että se oli halpaa ja että siinä oli päiväystä jäljellä. Ruoan merkitykset lähenivät vaimon menehdyttyä ruoan primaareja tarpeita, eli se nähtiin enemmän pelkkänä ravintona.

10.2 Ruoka sosialisatioareenana

Pasi Falk (1994) määrittelee modernin aterian sensoriseksi stimulantiksi sosiaalisten tilanteiden keskiössä, jollaisena se voidaan nähdä myös haastateltavien ruokapuheissa. Vaikka ateriaan liittyy paljon perinteitä ja sen koostumus on edelleen vanhoille ihmisille tärkeä, ei pelkkä ruoka riitä muodostamaan aterian merkitystä vanhoille ihmisille. Ruoka toimii vahvasti sosialisatian areenana haastateltujen vanhojen, kotona asuvien ihmisten elämässä (vrt. Mäkelä, 1996; Nordström, 1988, 63 ja 1991). Ruoka tuo säännöllisesti haastatteluiden naiset ja miehet yhteen. Sen äärelle kokoonnutaan valmistamaan ruokaa ja syömään sitä yhdessä.

Ruoalla on poikkeuksellisen vahva rooli sosiaalisten suhteiden luoja ja haastatteluista kävikin hyvin ilmi, että ruoan äärelle on luonnollista kerääntyä. Haastatellut vahvistivat ruoan sosiaalista luonnetta ruoan jakamisella ja ruokaan liitettävällä vieraanvaraisuudella. Ruoan roolia sosiaalisten tapahtumien keskiössä ei koettu olevan tarve selittää, sillä ruoka kuuluu kaikille. Syömisen sosiaalisuus näyttäytyy etenkin välipalan ja yhdessä nautitun aterian vastakkainasetteluna; siinä missä vähemmän arvoladatut välipala tai iltapala syödään spontaanisti, merkitsee yhdessä nautittu lämmin ateria muutakin, kuin vain ruoka-aineiden kulutusta. Yhdessä syöty ateria sisältää tiettyjä rutiineja, se on tarkempaan harkittua ja sen äärellä on helppoa keskustella päivän tapahtumista.

Juuri aterian sosiaaliset kontekstit rakentavat ruoalle merkityksen, joka pyritään jakamaan. Se, mitä katsotaan sopivaksi ruoaksi kullekin aterialle, kertoo etenkin sen syöjistä. Lämmin ateria on haastatelluille syötävää, jonka tarkoituksena on ravitsemisen lisäksi määritellä syöjien sosiaalisia suhteita (vrt. Mäkelä, 2001; Marshall, 1995, 277; Fürst 1995, 157). Ruoan sosiaalisuus näyttäytyikin haastateltujen keskusteluissa jaettuina arvoina ja toisesta riippuvuutena (vrt. Uusihakala & Eräsaari 2016, 8–35). Naiset pitivät kiinni itse valmistetuista, yhteisistä lämpimistä aterioista, joiden vastineeksi miehet kertoivat antavansa syömistilanteessa ”positiivisia arvosteluja”. Molemmat tyydyttivät aterialla sosiaalisia tarpeitaan. Jaettu ateria oli tarkasti mietitty ja runsaampi, kuin yksin syöty ateria. Toisille tarjottaessa ruoan haluttiin olevan moitteetonta ja sen avulla haluttiin osoittaa kunnioitusta toisia syöjiä kohtaan.

10.3 Ruoka osana hyvää vanhenemista

Ruoan terveysdiskurssi oli omaksuttu osaksi haastateltavien ruokapuheita, mutta ruoan terveellisyys näyttäytyi etenkin miesten keskusteluissa jossain ideaalin aterian ulkopuolella. *Vihreiden ja hedelmällisyyksien* sisällyttäminen omaan ruokavalioon tuotiin miesten puheissa esiin lähinnä sivukommentteina. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat haastatelluille miehille enemmän ruoan lisänä tarjottavia välttämättömyyksiä, kuin varsinaista ruokaa. Kasvisten kuvailtiin tekevän aterialta kuin aterialta terveellisen ja niiden avulla koko ruokavalio nähtiin pysyvän terveyttä ylläpitävänä. Ruokavalion kasvikset kumoavat jopa *rähmäisten* mahdolliset terveyshaitat.

Naisille ruoan terveellisyys oli puolestaan jotain itse opittua ja havaittua, ei niinkään ulkoa päin annettujen ohjeiden noudattamista. Naiset kokivat oman ruokaan liittyvän asiantuntijuutensa vahvaksi, eivätkä näin ollen nähneet tarvetta noudattaa ulkoa tulevia ohjeistuksia. Naisten ruokatoimijuus on hyvin aktiivinen miehiin verrattuna. He tekevät päivittäin ruokaan liittyviä valintoja, jotka koskettavat niin heitä itseään kuin koko perhettä. Naisten ruokaan liittyvä asiantuntijuus ulottuu näin ollen jopa virallisten suositusten yläpuolelle, sillä heidän asemansa velvoittaa heitä osoittamaan hoivaa ja huolenpitoa ruoan välityksellä.

Sosiologi Pasi Falkin (1994) mukaan ruoka sisältää arvoja, jotka siirtyvät ruokavalinnan myötä kuluttajaan. Tietyn ruokavalion vapaaehtoinen noudattaminen tai tiettyjen ruoka-aineiden vältteleminen liittyy näin ollen kuluttajaan tiettyjä ruoan ulkopuolisia arvoja ja ominaisuuksia. Falkin teoriaan peilaamalla esimerkiksi ruokavalion terveellisyyden korostaminen voi olla haastateltujen keino luoda mielikuvaa terveyttään vaalivasta, kurinalaisesta identiteetistä, vaikka ruokaan liitettävät ihanteet ovat usein ristiriidassa todellisuuden kanssa. Käytäntö ja ideaalit eivät usein kohtaa ja ruoan terveellisyys näyttäytyy enemmän jonain sellaisena, mitä syömisen *pitäisi* olla, mutta ei käytännössä ole. Ravitsemussuositusten soveltaminen omaan ruokailuun toikin esiin jännitteen tiedostettujen suositusten ja omien käytänteiden välillä. Sekä naiset että miehet kuvailivat ruokavalionsa kuuluvan suositusten vastaisia rasvaisia ja sokerisia herkkuja, joiden syömisestä etenkin naiset kokevat syyllisyyttä. Suosituksista poikkeamisen vastinparina mainittiin kuitenkin terveelliset, lämpimät ateriat, jotka pyritään syömään yhdessä (vrt. Mäkelä, 1996).

Ruokavalistus sai aikaan myös vastareaktion. Miehet korostivat useaan otteeseen kuuntelevansa mieluummin omaa vartaloaan, kuin ulkoa tulevia suosituksia. Jatkuva ravitsemusuutisointi sai haastateltavat epäilemään ravitsemussuositusten todenmukaisuutta. Vanhalla iällä syömisillä ei

koettu olevan enää terveydellisiä vaikutuksia ja pohdittiin jopa sitä, tarvitseeko vanhan ihmisen noudattaa mitään suosituksia, kunhan ruoka vain on hyvää ja mieluisaa.

Ruoasta tuli keskustelun edetessä mittari hyvinvoivalle vartalolle. Hyvinvoiva *roppa* kertoo parhaiten sen, mikä ruoka on terveellistä. Ruoan terveellisyyttä tarkennettiin miesten keskustelun edetessä ruoan määrän suureella, kohtuudella. Kohtuus on miesten ruokapuheissa määrä, joka tuntuu yksilöllisiin tarpeisiin sopivalta. Kohtuus on määrittelemätön tila, jonka vain miehinen, viisas keho pystyy mittaamaan. Se sisältää kaikki ruoat ja mieliteot. Se on lahjomaton, luotettava mittari, joka ottaa terveystsuosituksia paremmin huomioon myös miesten henkilökohtaiset mieltymykset.

Naisen vartalo on puolestaan mittarina viekas, sillä se vaatii päivittäin ”*jotain makeaa*”, vaikka tietää sen olevan pahasta. Naisen täytyy osata kontrolloida mittarinsa pyyntöjä ja antaa tälle vain pieni määrä niitä herkkuja, jotka johtavat helposti jopa addiktioon. Naisen kohtuus ei sisällä mielitekoja, vaan se vaatii kuria ja harkintaa. Se vaatii jatkuvaa aktiivista päätöksen tekoa. Terveellinen ruoka onkin naisten mielestä ennen kaikkea kevyttä ja vartalon hoikkuutta tukevaa. Naisille ruoan terveellisyys oli itseopittua ja havaittua, ei niinkään suosituksista opittua. Naisille vähärasvainen ruoka muodostui terveellisen ruoan synonyymiksi. Naisten pyrkimys pieniin annoksiin ja ruoan keveyteen mukailee pitkälti tämän ajan yleisiä kauneusihanteita, ei niinkään ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia, joiden mukaan pieni ylipaino voi vanhemmalla iällä olla jopa terveyttä suojaava tekijä (esim. VRN, 2010). Tuloksia tulkittaessa täytyy toki ottaa huomioon, että haastatellut naiset kuuluivat ylempään keskiluokkaan. Sosiaaliset erot ruokailutottumuksissa on todistettu useissa tutkimuksissa ja ne näyttäisivät jatkuvan myös eläkkeelle siirryttäessä (mm. Sulander ym. 2006; Laitalainen, Helakorpi, Martelin & Uutela, 2010). Myös Mäkelän (1996) tutkimuksessa ylempien toimihenkilöiden ruokailutottumukset olivat terveellisemmät, kuin työntekijöiden ruokailu. Korkeammin koulutettujen on tutkimusten mukaan havaittu syövän terveellisemmin ja olevan hoikempia, kuin matalammin koulutettujen (Laitalainen, Helakorpi, Martelin & Uutela, 2010).

Ruoka näyttäytyi haastateltujen puheissa enemmän suhteessa hyvinvointiin, kuin fyysiseen terveyteen. Haastateltujen ruoka ruokkii ensisijaisesti sekundaareja tarpeita, vasta sitten primaareja tarpeita (kts. Räsänen, 1980, 4, 21). Konkreettisia ruoan fysiologisia terveyshyötyjä tai ruoan merkitystä nälän poistamisessa ei keskusteluissa käsitelty, vaan ruoan arvot ja merkitykset kietoutuivat enemmän sosiokulttuuristen, toissijaisten tarpeiden ympärille. Toki länsimaissa ruoan valintaa ei ohjaa puute ja nälkä, joten ruokavalinnoilla on mahdollista tyydyttää fysiologisia tarpeita laajempia tarpeita, kuten identiteettiä tai kulttuurisia tarpeita. Syöminen muotoutui näin ollen

ravitsemuksellisen toiminnan sijaan vanhojen ihmisten kulttuuria määrittäväksi tapahtumaksi. Esimerkiksi sosiologi Erik Allardt (1976, 47) mukaan itsensä toteuttamisen ja yhteisöllisyyden tarve ovat hyvinvoinnin kannalta merkittäviä tekijöitä. Ruoka on fyysisen terveyden vaalimisen sijaan haastateltujen vanhojen ihmisten väline toteuttaa perinteitä ja tuntee osallisuutta, tapana ylläpitää hyvinvointiaan.

11 POHDINTA

Tässä Pro gradu -tutkimuksessa tutkittiin vanhojen, kotona asuvien ihmisten käsityksiä ruoasta ja ateriasta. Tarkoituksena oli saada vastauksia siihen, mitä ruoka ja ateria heille merkitsevät ja millaisen roolin ne saavat haastateltavien elämässä. Tutkimus tehtiin ryhmähaastatteluna, sillä vaikka ruoka ja ateria ovat käsitteinä tuttuja, voi niiden syvempi kuvaileminen olla ajoittain hankalaa. Ryhmähaastattelu mahdollistaa laajemmin aihepiiriin liittyvien merkitysten esiintulon ja toisaalta sen avulla saadaan ryhmän yhteisiä, aiheeseen liittyviä merkityksiä esiin.

Vaikka tutkimus pyrittiin tekemään aineistolähtöisesti asettamatta tuloksille mitään ennakkoodotuksia, lähdin tekemään tutkimusta siitä olettamuksesta käsin, että ruoka on kotona asuville, vanhoille ihmisille muutakin, kuin pelkkää ravintoa. Ennakkokäsitystäni vahvistivat aiemmat tutkimukset sekä tekemäni haastattelut. Toki laadullinen tutkimus on aina parhaimmillaankin vain kuvaus käsitellystä ilmiöstä, ei yleistettävä tulos, mutta sen avulla on kuitenkin mahdollista saada esiin valitun aihepiirin merkityksiä. Tutkimus onnistui mielestäni valottamaan niitä ruokaan liittyviä tekijöitä, joita vanhat, kotona asuvat ihmiset itse pitävät tärkeinä.

Oma olettamukseni oli, että ruokaan liittyvä sosiaalisuus nousisi molemmissa ryhmissä ensisijaiseksi arvoksi. Omien olettamuksieni vuoksi jouduinkin lukemaan aineistoa useaan otteeseen, ennen kuin ymmärsin, että ruoka merkitsee haastattelemilleni vanhoille ihmisille ennen kaikkea oman sukupolven erityislaatuisen kulttuurin jatkamista ja jakamista. Toki osana tätä traditiota on myös ruokaan liitettävä sosiaalisuus, sillä ilman sitä yhteisen kulttuurin uusintaminen ei onnistu. Kotonaan asuville, omasta ruokailustaan vastuussa oleville vanhoille ihmisille ruoka ei ole vain yhdessä syömistä, vaan ruoan ja siihen liittyvän aktiivisuuden avulla haastatellut pitävät kiinni elämän muutosten myötä horjuvasta minuudestaan. Ruokaan liitetyt roolijaot auttavat haastateltuja määrittämään itseään uudestaan ja antavat heille tarpeellisuuden tunteita. Ruoan merkitykset voidaan nähdä keinona jäsentää ympärillä tapahtuvaa kulttuurista murrosta, joka uhkaa vanhojen ihmisten arvoja kommensaalisuudesta ja sukupuolirooleista.

Ruoka ei ollut haastateltaville vain ravintoa, vaan sen laajemmat merkitykset korostuivat ryhmän kesken käydyissä keskusteluissa. Ruoka ja etenkin ateria nähtiin tapana jatkaa, sekä jakaa, omia, arvokkaina pidettyjä perinteitä. Ruoka ja siihen liittyvät muutokset kuvasivat hyvin haastateltujen

elämänmuutoksia ja toisaalta rutiineihin juurtuneet syömisen rakenteet auttoivat jäsentämään osaltaan näitä muutoksia.

Kuten aiemmissa tutkimuksissakin on havaittu, on ruoka ennen kaikkea arkea rytmittävä tekijä, jonka ympärille muuta elämää on helppo rakentaa ja selittää. Ruoka oli haastatelluille arvokas ja vahvasti arvolatautunut seikka, joten sen ympärille muodostuneisiin tottumuksiin suhtauduttiin sopivalla vakavuudella. Ruoka ei ollut haastatelluille kertakäyttöistä polttoainetta, eikä murtuneeseen ruokakulttuuriin liitettyä napostelua mainittu keskusteluissa kertaakaan. Uusi ruokakulttuuri näyttäytyi jonain oman kulttuurin ulkopuolella olevana, josta luetaan lehdistä tai havainnoidaan lähiympäristöstä.

Ruoan sosiaaliset rakenteet tulivat esiin etenkin aterian yhteydessä. Ateria toimii välikappaleena sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja sen ympärillä on luontevaa käydä läpi niin päivän tapahtumia, kuin sukulaisten kesken tapahtuvaa kuulumistenvaihtoa. Ruoan roolia sosiaalisten suhteiden uusintamisessa ei tarvinnut selittää. Ruoka on yksi niistä harvoista tekijöistä, joka on itsestäänselvänä osana jokapäiväistä elämää.

Ruoka osoitti hyvin myös sen, kuinka sen avulla määritellään sukupuolirooleja. Haastateltujen tarkat roolit ruoan ympärillä eivät tuntuneet olevan pakon edessä tehtyjä, vaan sekä miehet että naiset puhuivat ylpeänä tekemästään jaosta miesten ja naisten ruokaan. Miehillä ruoka oli välittämisen vastaanottamista, kun taas naisille se oli konkreettinen keino tarjota hoivaa.

Ruoan terveysdiskurssi oli omaksuttu osaksi haastateltavien ruokakulttuuria, vaikka nostin teeman esiin vasta lähinnä loppuhuomautuksena. Voidaankin olettaa, että vallitsevan terveysdiskurssin myötä myös vanhat ihmiset pohtivat ruokailuitaan juuri terveyden kautta. Toisaalta puheenvuorot eivät välttämättä kuvanneet autenttisia merkityksiä, vaan niillä saatettiin ilmaista enemmänkin jotain sellaista, mitä kuulijan uskottiin haluavan kuulevan. Tutkittavat tiesivät tutkimuksen olevan osa terveystieteiden tutkintoa, mikä voi osaltaan vaikuttaa siihen, millaisia vastauksia he olivat tutkijan haluavan kuulla. Myös ryhmän paine antaa tietynlaisia vastauksia voi vaikuttaa siihen, että terveellisistä valinnoista puhuttiin. Vallitseva terveydenedistämiskeskustelu painottaa aktiivisen terveystieteiden roolia, joka ottaa itse vastuun omasta terveydestään ja tekee aktiivisesti terveyteen liittyviä, hyviä valintoja. Ruoka on julkisessa keskustelussa keskiössä ja yksilön velvollisuudeksi katsotaan syödä omaa terveyttään edistävää ruokaa.

Terveyspuheissa omaa syömistä ei kuitenkaan nähty investointina omaan tulevaisuuteen. Vaikka etenkin miehet keskustelivat paljon siitä, millaista terveellisen ruoan pitäisi olla, eivät he pohtineet sitä, mitä hyötyjä he terveellisestä ruokavaliosta saavat. Ruoka ei merkinnyt haastatelluille ravintoa, jonka avulla he ylläpitäisivät toimintakykyään. He eivät ehkä kokeneet itseään siinä mielessä vanhaksi, että ruoan merkitykset muuttuisivat terveyden ylläpidoksi. Ruoan puhtaasti terveellisyyteen liittyvät näkemykset myötäilivät enemmän aikuisten ravitsemussuosituksia ja median ravitsemuskeskusteluja, joissa ruoan merkitys on jossain määrin liitetty ruoan keveyteen ja hoikkaan vartaloon.

Toisaalta miesten terveyden ympärillä käydyt keskustelut voivat olla keino pitää ruokaan, tai pikemminkin ravintoon liittyvää keskustelua yllä. Naiset osasivat luetella miehiä enemmän ruokaan liittyviä toimintoja, joten voi olla, että miesten keskustelu terveyden äärellä oli heille yksinkertaisesti keino kiinnittää oma keskustelunsa johonkin tuttuun ja yleisesti hyväksytyyn aiheeseen, jotta keskustelu ei tyrehtyisi. Tämä ei toki silti merkitse sitä, etteikö ruoalla olisi myös miehille tärkeitä merkityksiä. He osoittivat sujuvalla keskustelullaan aihepiirin ympärillä, että ruoka ja ateria ovat merkittävässä roolissa heidän hyvinvoinnilleen, vaikka vastuu ruoasta annettiinkin viimekädessä naiselle.

Haastattelemani vanhat ihmiset ovat yksittäinen otos eläkeiän ylittäneistä, kotona asuvista vanhoista ihmisistä. He edustavat vanhuuteen liittyvää kulttuurin muutosta, jossa eläkeikä ei tarkoita passivoitumista ja raihaantumista, vaan monet elävät työstä poisjäämisen jälkeen aktiivista elämää jopa 10–30 vuotta. Tutkittaessa vanhoja ihmisiä kulttuurisena ryhmänä, ei tiettyjä vanhenemiseen liittyviä elämänmuutoksia voi sivuuttaa. Otos havainnollistaakin hyvin vanhenemiseen liittyvien elämänmuutosten laajuutta; työelämästä poisjäämisen monimutkaisuutta, lasten kotoa muuttamista sekä puolison menettämisen tuskaa. Eri elämänvaiheet osoittavat hyvin sen, kuinka ruokaan liittyvät muutokset myötäilevät elämänmuutoksia.

Ryhmäkeskustelun ja diskurssin tasolla voidaan ruokakeskustelujen nähdä kuvastavan haastateltujen näkemystä siitä, miten tulisi elää eräänlaista ihanteellista, aktiivista vanhuutta. Ruoka voidaankin nähdä vahvasti osana hyvää ja aktiivista vanhenemista. Se auttaa sopeutumaan ikääntymisen myötä tapahtuviin muutoksiin (ks. Atchley, 2000, 174–175) ja se on välineenä kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämisessä (Rowe & Kahn, 1987). Rowen ja Kahnin mallin mukaan etenkin omat aktiiviset valinnat ja elämäntyyli määrittelevät hyvää vanhenemista. Ruokaan liittyvien päätösten voidaankin katsoa edustavan sellaista osa-aluetta elämässä, jolla ylläpidetään itsemääräämisoikeutta ja jonka myötä osallistutaan ympäristön toimintaan.

Kaikki sellainen toiminta, joka edistää vanhan ihmisen hyvinvointia, on tärkeää huomioida kaikissa vanhoissa ihmisissä – elämäntilanteesta tai toimintakyvystä huolimatta. Ruoan aktivoiva rooli hyvinvoinnin rakentajana tulee huomioida vielä siinäkin vaiheessa, kun ihmisen oma kunto ei riitä tekemään kaikkia ruokaan liittyviä päätöksiä itse. Aktiivisuuden ylläpito auttaa sopeutumaan ikääntymisen myötä tuleviin roolimenetyksiin ja johtaa näin ollen hyvään, mahdollisimman tasapainoiseen vanhenemiseen.

Toisaalta haastatellut vanhat ihmiset osoittivat hyvin myös sen, millainen jaettu kokemuksellinen ymmärrys heillä vanhenemisestä on. Vanhuus on heidän keskusteluissaan jossain tulevaisuudessa, ei niinkään nykyhetkessä. Haastatellut tuntevat olevansa edelleen nuoria, vaikka vanhenemiseen välttämättöminä kuuluvat elämänmuutokset ovat alkaneet tapahtua. He eivät halua lokeroida itseään vielä vanhoiksi ihmisiksi ja pitämällä kiinni itsemääräämistä tukevista toimista, kuten ruoan valmistamisesta, he välttävät rutiineista luopumisen myötä tapahtuvan vanhenemisen.

Haastateltujen omat käsitykset itsestään aktiivisena ryhmänä vaikutti varmasti tuloksiin siten, että esimerkiksi ruokapuheet eivät käsitelleet lainkaan toimintakyvyn ylläpitoa tai sairauksien ehkäisemistä. Haastatellut kokivat olevansa edelleen ”aikuisiässä”, jonkinlaisessa välitilassa työiän ja vanhuuden välimaastossa. He asuvat edelleen kotonaan ja ovat itse vastuussa ruokailuistaan. He ovat aktiivisia ja osallistuvat säännöllisesti vapaaehtois- ja yhdistystoimintaan. Heidän elämänmuutoksensa olivat enemmänkin ulkoapäin tulleita, ei heidän omaan vanhenemiseen liittyviä ja näin ollen työikäisenä opittuja ruokaan liittyviä rutiineja haluttiin vaalia tai vastaavasti muodostaa aktiivisesti uusia.

Ryhmien sisällä käydyt keskustelut olivat verrattain yhteneviä. Haastattelussa itse tilanne vaikuttaakin kielen puheen merkitykseen, sillä sen funktiot määräytyvät paikan ja puheen ajankohdan mukaan (Eskola & Suoranta, 1998, 100–105). Toisten kommentteja myötäiltiin, eikä eriäviä mielipiteitä juurikaan esitetty. Tulokset eivät kertone koko totuutta ruokaan liittyvien merkitysten kirjosta, sillä ryhmäpaineen vaikutus näinkin arvolatautuneen aiheen ympärillä on otettava huomioon. Ryhmästä poikkeavat mielipiteet koskivat lähinnä avioliitossa olevien ja leskien eriäviä merkityksiä. Ryhmän vallitsevista ruokakäsityksistä poikkeavat näkemykset torpedoitiin välittömästi, kuten väittely kookosrasvoista osoitti. Toisaalta, leskimiesten kertoessa ruokailutottumuksistaan muut miehet hiljenivät, eivätkä osanneet jatkaa keskustelua leskimiesten kanssa. Ajatus leskeydestä haluttiin selkeästi pitää erillään omasta, avioliiton ruokakulttuurista. Edes leskimiehen pelkistetyt ruokatottumukset eivät saaneet ryhmässä aikaiseksi ruokavalion

kummastelua, vaan miehet hyväksyivät hiljaa leskimiehen ruokavalion sopivaksi kyseiseen elämäntilanteeseen.

Toki se, että haastateltavat tunsivat toisensa jo entuudestaan, saattoi vaikuttaa siihen, miten he käsitellyistä teemoista puhuivat. Laadullisessa haastattelututkimuksessa ei kieltä voida jättää täysin huomiotta, sillä sen avulla keskusteluissa rakennetaan erilaisia päämääriä ja määritellään sosiaalista todellisuutta. Kielen ei nähdä heijastavan neutraaleja totuuksia, vaan sen avulla toisia näkökulmia avataan ja toisia jätetään avaamatta. (Potter & Wetherell, 1987, 32–34.) Tarve tietynlaiseen koheesioon ja kuulua osaksi omaa ryhmää voi mahdollisesti vaikuttaa siihen, että asioista oltiin pitkälti samaa mieltä. On mahdollista, että ryhmän normatiivisuus estää poikkeavien merkitysten esiin tulon. Oman ryhmän kanssa tuli jatkaa toimintaa vielä haastattelun jälkeenkin, joten kaikkia henkilökohtaisimpia arjen toimintoja ja tottumuksia ei ehkä haluttu avata. Toisaalta ryhmän tuttuus vaikutti varmasti osaltaan siihen, että keskustelut olivat niin sujuvia. Ryhmien jäsenet osasivat kysellä toisiltaan tarkettavia kysymyksiä juuri taustatietojensa varassa, mikä mahdollisti keskustelun jatkuvuuden.

Toisaalta tutkimusasetelman tekijät asettivat oman haasteensa tulkita tulokset täysin sosiaalisilta tekijöiltä vakioituina, sillä täsmällistä tietoa vastaajien sosioekonomisista taustoista ei ollut tiedossa. On oletettavaa, että Mummon kammarin vapaaehtoistoimijat eroavat taustaltaan Tampereen Naisyhdistyksen aktiiveista, sillä naiset edustivat ylempää keskiluokkaa. Myös miesten ryhmän hajaantuminen sekä avioliitossa oleviin että leskiin saattoi vaikuttaa tuloksiin, sillä leskimiehiä oli ryhmässä vähemmistö. Näin ollen esimerkiksi leskimiesten kommentit olivat usein hyvin irrallisia, eikä niistä aina oikein osattu jatkaa keskustelua luontevasti.

Ruoka on yksi henkilökohtaisemmista asioista elämässämme. Harva muu asia tulee meitä yhtä lähelle ja samalla tavalla jopa fyysisesti osaksi meitä, kuin ruoka. Ei siis ihme, että omia syömiseen liittyviä tekijöitä halutaan kontrolloida. Vanhoilla ihmisillä ruokaan liittyy paljon hyvinvointia tukevia merkityksiä, minkä vuoksi ruokailuun liittyvistä tavoista pitäisi pyrkiä pitämään kiinni. Haasteellisia ovat tilanteet, jotka muuttavat vanhan ihmisen elämäntilannetta huomattavasti ja vaikuttavat näin ollen myös syömiseen. Ruokailun merkitysten supistuminen vain ravitsemuksellisiin tekijöihin merkitsee monen merkityksellisen tekijän kuihtumista pois vanhan ihmisen elämästä ja sillä voi olla merkittäviä vaikutuksia vanhan ihmisen mielenterveydelle ja toimintakyvylle.

11.1 Tutkimuksen luotettavuus ja hyvä tutkimuskäytäntö

Laadullista tutkimusta on kritisoitu luotettavuuden arvioimisen vaikeudesta. Osittain tämä johtuu siitä, että laadullisessa tutkimuksessa analyysivaihe ja luotettavuuden arviointi limittyvät toisiinsa ja laadullinen tutkimus antaa määrällistä tutkimusta enemmän vapauksia liikkua tutkimuksessa jopa edestakaisin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden määrittämiselle ei ole yhtä yhtenäistä mittaria. Siinä missä määrällisen tutkimuksen keskeisiä luotettavuuden käsitteitä ovat reliabiliteetti ja validiteetti, vaihtelevat laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittarit näkemyksestä ja oppaasta toiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2006, 131.) Laadullista tutkimusta voidaan arvioida sen mukaan, kuinka sen sisältämät väitteet on perusteltu ja kuinka todenmukaisia ne ovat (Eskola & Suoranta, 1998, 155). Totuuksia laadullisen analyysin todenmukaisuudesta ei liene ole tarkoituskaan löytää, tärkeintä ovat perustelut valintojen takana.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan jatkuva ratkaisujen pohtiminen on vahvassa roolissa ja näin ollen tutkijan omat arviot, empiria sekä teoreettinen oppineisuus johdattelevat tutkimuksen kulkua. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus merkitseekin usein omien ratkaisujen perustelua ja läpinäkyvää tekemistä. (Eskola & Suoranta 1998, 151.) Laadullisessa tutkimuksessa ei tutkijan roolia voida näin ollen sivuuttaa. Tutkija itse tulee nähdä Eskolan ja Suorannan (1998, 152) mukaan keskeisenä tutkimusvälineenä. Mays ja Pope (2000) arvioivat yhden luotettavuuskriteerin syntyvän juuri refleksiivisyydestä. Tutkijan on itse ymmärrettävä omat lähtökohtansa, arvioitava omaa vaikutustaan ja ilmoitettava nämä tekijät tutkimusraportissaan. Olennaista on siis hyväksyä tutkijan subjektiivisuus ja sen vaikutukset tutkimukselle.

Aloittaessani tutkimuksen tekoa minulla oli toki käsitys vanhojen ihmisten ruokailusta. Opinnäytetyön aiheen valinta oli henkilökohtainen, joten koen, ettei omaa rooliani tutkimuksen missään vaiheessa voi sivuuttaa. Omat ennako-oletukseni ja teoreettinen tietämys ohjasivat varmasti osittain ajatusta siitä, millaiseksi aineisto ja tulokset tulisivat muodostumaan. Pysin kuitenkin tietoisesti jättämään omat oletukseni taka-alalle jo haastattelukysymysten tekovaiheessa. Jätin haastattelukysymykset mahdollisimman avoimiksi, monenlaiset vastaukset mahdollistaviksi ja keskusteluun rohkaiseviksi. Toki esimerkiksi jotkut apukysymykset saattoivat vähentää haastateltujen käymien keskustelujen laajuutta, sillä ne johdattivat keskustelua tiettyjen raamien sisälle. Tutkittavien annettiin puhua myös näennäisesti aiheen vierestä käydyistä aiheista, jotta tutkijan omat arviot aiheen rajoista eivät vaikuttaisi keskustelun kulkuun. Toki kokemattomuus ryhmähaastattelutilanteesta saattoi vaikuttaa osaltaan keskustelun kulkuun. Pysin kuitenkin pitämään

mieleni avoimena niin haastattelutilanteessa kuin aineistoa käsitellessäni. Koen, että aineiston useasti läpi käyminen pakotti minut luopumaan omista ennakko-oletuksistani, sillä aineisto ei vastannut täysin omia odotuksiani.

Tutkijan tulee pyrkiä minimoimaan subjektiivista näkemystään aineistoa käsitellessään, eli pyrkiä objektiivisuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2006, s. 133). Objektiivisuudella voidaan tarkoittaa sekä aineistosta tehtyjen havaintojen luotettavuutta että tutkijan omaa puolueettomuutta. Toisaalta täysi objektiivisuus ja oman subjektiivisuuden häivyttäminen lienee mahdotonta, sillä tutkija on usein perehtynyt aiheeseensa ja tehnyt omat ennakkotulkintansa. Omat ennakko-oletukset luovatkin usein laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuuden paradoksin. Tässä tutkimuksessa objektiivisuutta on pyritty lisäämään hyväksymällä omien ennakko-oletusten olemassaolo ja olemalla niistä avoin. Myös tuloksia on testattu käymällä aineistoa uudelleen läpi vertaamalla saatuja tuloksia alkuperäisaineistoon. Luotettavuutta lisääkin se, mikäli tutkija itse ymmärtää ennakko-odotustensa merkityksen ja kertoo niistä tutkimuksessaan (Eskola & Suoranta, 2006, s. 17). Eskolan ja Suorannan (1998, 157-158) mukaan intuitiivisuus laadullisen aineiston analyysissä onkin luonnollista. Aina oma tulkintani ei edennyt säännöllisesti ja analyysi tuntui ajoittain muodostuvan kuin itsestään. Tällöin palasin tutkimusprosessissani aina taakse päin niin pitkälle, että pystyin rakentamaan aineistosta johdonmukaisen ja toistettavan polun tekemiini tulkintoihin. Kaikki tulokset on johdettu alkuperäisestä aineistosta, jonka osoitan tuloksiin kirjatuilla, alkuperäisaineistosta otetuilla esimerkeillä.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös sen kannalta, ovatko valitut menetelmät oikeat tutkimuksen tavoitteita ajatellen (Tuomi – Sarajärvi 2002: 135–138). Haastattelurunko toimi mielestäni ryhmähaastattelutilanteissa hyvin. Molemmissa haastattelutilanteissa käytiin samat teemat läpi, vaikka niiden järjestys haastattelutilanteessa hieman vaihteli. Toki haastattelukysymysten pilotoinnilla olisi ollut mahdollista tehdä keskustelutilanteesta vielä luontevampi ja sen avulla esimerkiksi joitain hankalia kysymyksiä olisi voitu muotoilla toisin. Koen kuitenkin, että valitsemani aineistonhankintamenetelmä oli sopiva tutkimusongelmaani nähden. Koen, että avoimen keskustelutilanteen avulla aineistosta muodostui enemmän tutkittavien kokemuksista ja kertomuksista muodostuva kokonaisuus, kuin esimerkiksi suljetuilla kysymyksillä rakennetusta haastattelusta olisi muodostunut. Ryhmähaastattelu mahdollisti tutkittavien yhdessä muodostamien merkitysten esiin tulon, mutta toisaalta se saattoi rajoittaa joidenkin henkilökohtaisten, muusta ryhmästä poikkeavien mielipiteiden esittämistä.

Toki luotettavuuteen liittyy myös kysymys siitä, kuinka riittävästi aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin ja onko siitä saatu tieto yleistettävissä tai siirrettävissä (Ruusuvuori, 2010, ss. 17, 27). Koen, että pystyin aineistoni avulla vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Tämä vaati aineiston syvällistä pohtimista ja teoriaan tutustumista, sillä omat ennakko-odotukseni sumensivat alussa aineiston käsittelyä. Tulkintoja ei perustettu satunnaisiin poimintoihin aineistosta, vaan ne muodostettiin aineiston tarkan pilkkomisen ja järjestämisen myötä (Eskola & Suoranta 1998, 155). Havainnoimalla ja haastamalla aineistoa, vertaamalla tuloksia aiempiin tutkimuksiin ja hylkäämällä omat ennakko-odotukset onnistuin löytämään aineistosta vastaukset tutkimukselle asetetuille kysymyksille. Tutkimusotos on tutkimuksessani pieni, joten tulokset eivät ole yleistettävissä. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan kuitenkin antaa tutkitusta aiheesta kuvaus tai ymmärtää tutkittua toimintaa (Ruusuvuori, 2010, ss. 17, 27; Eskola & Suoranta, 2006, ss. 61–62).

Tulosten siirrettävyydellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä, että tutkimukseen osallistujista ja tiedonkeruumenetelmistä on annettu riittävästi tietoa, jotta tutkimustulosten siirrettävyyttä eri tilanteisiin olisi mahdollista arvioida (Green ja Britten 1998, Malterud 2001). Oma analyysini ja tulkintani perustuvat niin aineistosta tehtyihin havaintoihin kuin teoriaan. Koen, että tutkimukseni asetelma on toistettavissa ja näin ollen tutkimuksen läpinäkyvyys ja toistettavuus voidaan testata. Olen pyrkinyt avaamaan käyttämäni menetelmät mahdollisimman avoimesti ja tarkasti, mutta on toki mahdollista, että osa käyttämästäni menetelmästäni jäävät lukijalle epäselviksi. Pitkin analyysia pyrin haastamaan omat johtopäätökseni siten, että pohdin myös muita mahdollisia selitysmalleja tuloksille. Pyrin muodostamaan tulkintani sen mukaisesti, että aineisto tukee niitä mahdollisimman kestävästi ja läpinäkyvästi. Toki se, että päädyin rajaamaan teemat pois kirjallisesta työstäni voi aiheuttaa tutkimuksen luotettavuudelle jonkin asteisen ongelman. Koska varsinaiset tulokset on tehty teemoista muodostettujen kategorioiden myötä, koen työkaluna toimineiden teemojen poisjättämisen perusteltuna. Havainnollistin luomiani kategorioita aineistopätkillä, joilla lisäsin läpinäkyvyyttä luomieni kategorioiden olemassaololle.

Toisaalta laadullinen tutkimus on tutkimustyyppinä sellainen, että sama aineisto voi toisella tutkijalla erilaiseen tulkintaan (Malterud 2001). Näin ollen tutkimuksen luotettavuus voisi tarkoittaa yhtä mahdollista, teoreettisesti perusteluta tapaa kuvata tutkimusaineistoa (Leiman & Toivonen, 1991). Laadullinen tutkimus perustuukin aina osittain sen hyväksymiseen, että todellisuuksia on monia (Popay ym. 1998). Tämä ei kuitenkaan vähennä tutkimuksen luotettavuutta, vaan laadullisen tutkimuksen voidaan katsoa olevan keino lisätä ymmärrystä tutkitusta kohteesta (Malterud 2001). Eskolan ja Suorannan (1998, 155) laadullinen aineisto kertoo nimenomaan rajatusta tapauksesta.

Laadullisen aineiston tehtävänä voidaankin katsoa olevan vauhdittavan tutkijan ajattelua, ei perinteisesti hypoteesien todistaminen.

Olen pitkin tutkimustani pyrkinyt noudattamaan hyviä tutkimuskäytänteitä, eettisiä sääntöjä, avaamaan tutkimuksen kulkua mahdollisimman avoimesti ja noudattamaan tutkimuksen luotettavuutta lisääviä periaatteita. Luotettavuuden arvio on toki tutkimuksen tekijänä subjektiivinen, mutta koen, että tarkasteluni myötä olen onnistunut parhaan näkemykseni mukaisesti tekemään luotettavan tutkimuksen.

Tutkimus toteutettiin hyviä tutkimuskäytäntöjä noudattaen. Tutkittavilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja heille kerrottiin tutkimuksen kulusta ja tutkimuksen tarkoituksista erillisellä saatekirjeellä sekä suullisesti. Lisäksi tutkittavilla oli mahdollisuus kysyä mieltään askarruttavista seikoista ennen varsinaista haastattelua. Kaikki tutkittavat osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja he tiesivät, että voisivat lopettaa haastattelun myös kesken.

Tutkimuksessa kunnioitettiin tutkittavien anonymiteettiä jo aineiston tallennusvaiheessa. Tutkittavia ei mainittu nimeltä, vaan heidän nimet muutettiin litterointivaiheessa. Litteroinnin jälkeen alkuperäinen tallenne tuhottiin. Varsinaiseen työhön valitut sitaatit valittiin siten, etteivät ne paljasta henkilöllisyyksiä. Toki pienessä ryhmässä tehdyssä ryhmähaastattelussa osallistujat voivat muistaa toistensa vastaukset ja saattavat tunnistaa toisensa sitaatit, eli täydellistä anonymiteettiä sitaattien suhteen ei ole mahdollista saavuttaa. Tuloksista ei kuitenkaan paljastu yhdenkään tutkitun henkilöllisyys ja työ on tehty mahdollisimman tarkasti, mutta tutkittavia kunnioittaen.

Tutkimuksessa on noudatettu myös rehellisyyden vaatimuksia. Tieteellistä viittauskäytäntöä on noudatettu, eikä omia tutkimustuloksia ole muodostettu plagioimalla tai vanhoja tutkimuksia muokkaamalla. Aiheen ollessa universaali, voivat tulokset toki myötäillä aiempia tutkimuksia. Tulokset ovat kuitenkin muodostettu puhtaasti tutkijan omien aineistosta tehtyjen tulkintojen pohjalta.

11.2 Tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotukset

Vaikka ruoan terveysvaikutukset on vanhalla iällä osoitettu lukuisissa tutkimuksissa, tulisi ruoan laajemmat hyvinvointivaikutukset ottaa huomioon. Haastateltujen keskusteluissa ruoan tärkeät arvot nousivat esiin etenkin niissä tekijöissä, jotka tukevat psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kun omat

resurssit eivät riitä itsenäisiin ruokavalintoihin ja ihminen joutuu turvautumaan ulkopuoliseen ruokapalveluun, kärsivät monet näistä ruoan fysiologian ulkopuolella olevista tekijöistä.

Vanhat ihmiset noteerataan julkisessa keskustelussa usein vasta siinä vaiheessa, kun heillä ilmenee ongelmia. Ikään perustuvat arviot pohjautuvat kulttuurisiin diskursseihin ja käsityksiin vanhojen ihmisten terveydestä sekä vanhojen ihmisten omiin tietoihin ja asenteisiin. Vanhenemista tulisi näin ollen käsitellä enemmän kokemukseen ja tietoon perustuen. Koettu vanhuus näkyy vain vanhojen ihmisten omista näkemyksistä ja arvioista käsin.

Ymmärtämällä vanheneminen monivaiheiseksi jaksoksi, joka sisältää usein vuosia hyvää toimintakykyä ja aktiivisuutta, auttaa osaltaan ehkäisemään myöhempien vuosien myötä tulevia ongelmia. Vanhojen ihmisten aktiivisuuden ja toimintakyvyn tukemista painotetaan myös politiikassa (Finlex 2012, STM 2017). Kotona asumista tulee tukea muutoinkin, kuin vain sairauden hoitona. Ruoasta ei saa tulla keino pitää ihminen hengissä. Se on kuin kuolemaa odottaisi.

Ruokapalveluita suunniteltaessa olisikin ensiarvoisen tärkeää tiedostaa ne ruoan merkitykset, jotka kotonaan asuvat, hyväkuntoiset vanhukset nostavat ensisijaisiksi. Ruoan kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä tulee ottaa huomioon niin ruokia suunniteltaessa kuin ruoan valintaan liittyvissä toimissa. Syömisen ympärille liittyvät aktiviteetit ja seura tukevat hyvää vanhenemista ja näin ollen niitä olisi hyvä sisällyttää mahdollisuuksien mukaan kaiken kuntoisten vanhojen ihmisten arkeen.

Ruoan valintaan liittyvää itsemääräämisoikeutta ja aktiivisuutta voidaan tukea monella eri tapaa, esimerkiksi ottamalla huomioon ne toimintakyvyn vahvuudet, joiden avulla vanha ihminen voi itse osallistua ruokailuunsa. Vanha ihminen tulee nähdä aktiivisena toimijana, ei passiivisena avun vastaanottajana. Havaintojeni mukaan ruokakulttuurin ymmärrys ei ole ruokapalveluiden suunnittelussa vielä sillä tasolla, että näihin tavoitteisiin aina päästäisiin. Ruoka ei ole vain keino pitää ihminen hengissä, vaan sen avulla voidaan ylläpitää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Mikäli ruoka ymmärretään vain fyysiseen terveyteen vaikuttavana tekijänä, voi monia ruokaan liittyviä hyvinvointia tukevia tekijöitä jäädä määritelmän ulkopuolelle. Päättäjien ja vanhojen ihmisten näkemykset ruoan merkityksistä voivat erota toisistaan ja näin ollen myös se, miten ruoalla voidaan tukea jopa yksilöllistä toimintakykyä, jää huomioimatta. On siis ensisijaisen tärkeää ymmärtää, mikä vanhan ihmisen oma käsitys on siitä, mikä hänen ruokaan liittyvissä toimissaan on keskeistä. Ruokailuun liittyvien toimintojen tukeminen auttaa myös toimintakyvyn ylläpidossa.

Haastattelemillani henkilöillä, tai ainakin osalla heistä, on vielä edessä vähintään yksi suuri elämänmullistus, kun he joutuvat luopumaan osittain itsemääräämisoikeudestaan ja siirtymään vanhuspalveluiden piiriin. Tällöin tiettyjen, omaa kulttuuria tukevien tekijöiden kunnioittaminen ja vaaliminen voivat toimia heille ankkureina mukautua elämän mukanaan tuomiin muutoksiin.

Mitä enemmän vanhuspalvelut muistuttavat sairaalahoitoa, sitä vähemmän niillä on mahdollisuus tukea vanhan ihmisen hyvinvointia siinä laajuudessa, jossa hyvinvointi tässä tutkimuksessa tuli ilmi.

Kulttuurin vaaliminen ja yhteiset arvot ohjaavat selkeästi vanhojen ihmisten terveyskäyttäytymistä ja ne ovat tämän tutkimuksen valossa yhteydessä vanhojen ihmisten hyvinvointiin. Teemaa on aiheellista tutkia mahdollisimman laajasti myös jatkossa, sillä ravitsemuksen ulkopuoliset seikat, kuten lapsuudesta saakka mukana kulkeneet perinteet ja arvot, muokkaavat vanhojen ihmisten ruokakulttuuria edelleen. Myös ruokaan liittyvien merkitysten muutoksia toimintakyvyn heiketessä tulee tutkia jatkossa.

On oletettavaa, että seuraavat sukupolvet siirtyvät eläkkeelle edeltäjiään paremmassa kunnossa. Jatkossa on mielenkiintoista seurata, kuinka ruokakulttuurin muutokset vaikuttavat tulevaisuuden vanhojen ihmisten ruoka- ja ateriakäsityksiin. Kun nykyhetken lapset ja nuoret vanhenevat, millainen heidän ateriakäsityksensä silloin on? Nähdäänkö ruoan sosiaaliset ja kulttuuriset aspektit tämän tutkimuksen tulosten valossa, vai pysykö esimerkiksi napostelukulttuuri mukana aina vanhalle iälle asti? Myös eri ikäryhmien välisiä eroja ruoan merkityksissä olisi mielenkiintoista tutkia, jotta saataisiin parempi ymmärrys ruokaan liitetystä arvoista ja asenteista.

LOPUKSI

Tämän Pro gradu -tutkielman myötä osaan nyt tarkastella isoäitini ruokaan liittyviä tapoja ja käsityksiä uudesta näkökulmasta. En näe hänen ruokaan liittyviä toimintaa enää oman terveyden vähättelynä tai itsepäisyytenä. Hänen tekemänsä ruokaan liittyvät toimet eivät myöskään johtuneet tietämättömyydestä tai oikeasta puutteesta. Kyse oli ennen kaikkea kulttuurista sekä vuosien ja elämäkokemuksen myötä muodostuneista arvoista.

Uskon nyt, että tietyt ruokaan liittyvät aktiviteetit kertoivat isoäitini kokemusten ja kulttuuristen arvojen ja näkemysten muodostamasta ruokakäsityksestä. Isoäitini ruokakäsityksissä näkyivät tässäkin tutkimuksessa ilmenneet niukkuuden kokemukset ja näkemys naisen roolista. Hänelle ruokalahjat olivat osa perheestään edelleen huolehtivan naisen roolia, josta nainen ei luovu edes vanhalla iällä ja lasten kasvettua aikuisiksi. Hän oli tottunut olemaan vahva nainen ja huolehtimaan yksin koko perheestään, mitä hän edelleen ruoan välityksellä kenties osoitti. Ruoka aineellisti isoäidin antaman hoivan, jota muutoin olisi ollut kenties vaikeampaa osoittaa.

Toisaalta ruoka oli hänelle myös kontrollin väline, jolla isoäitini kategorisoi lähimmäiset tälle tärkeiksi ihmisiksi ja rajasi vähemmän tärkeät ulkopuolelle. Lähimmäisille tarjotulle ruoan paljoudelle ei yksi pöydän pituus tahtonut riittää, mutta vieraat ihmiset tuntuivat isoäitini mielestä syövän aina liikaa. Oli suuri loukkaus, jos kaupungilla käydessäni kävin muualla syömässä tai kahvilla, kun saman olisin voinut tehdä isoäitini luona. Ruokalahjasta kieltäytyminen oli epäluottamuksen ele, joka ei ollut vain ruoan syömättä jättämistä. Samalla torjutuksi tulivat hoivan vastaanottaminen sekä vanhan, perinteisen ruokakulttuurin jakaminen. Tämän vuoksi lähdimme usein isoäidin luota mahat luvattoman täynnä herkkuja.

Isoäitini jaotteli aterian sosiaaliseen ateriaan ja omaan ateriaan. Sosiaalinen ruoka oli runsas ja toisia varten tehty. Sitä oli suunniteltu ja se oli aina jonkun herkkuruokaa. Isoäitini erotti oman ateriansa kuitenkin usein muille tarjotusta ruoasta. Hän ei tullut ruokapöytään muiden syöjien kanssa, vaan kertoi jo syöneensä tai syövänsä (usein muuta ruokaa) myöhemmin. Hänelle muita varten tehdyssä ruoassa ei kyse ollut yhdessä syömisestä, vaan itse ruokalahjan antaminen oli sosiaalisen aterian tarkoitus. Näin jälkeen päin ajatellen näen isoäidin oman ruoan enemmän tämän tutkimuksen leskimiehen ruokana (hän oli leski itsekkin), kuitenkin sillä erotuksella, että isoäidilläni oli edelleen selkeä kiinnostus ruokaa kohtaan. Hän vain kohdisti ruokaan liittyvät arvotuksensa muihin, kuin

itseensä. Oma ruoka edusti vahvasti primaarien tarpeiden tyydyttämistä, kun taas sosiaalinen ruoka tyydytti sekundaareja tarpeita.

Isoäidin oman ruokailun niukkuus saattoi toki olla myös harkittu teko, keino kontrolloida omaa vartaloa ja osoittaa omaa autonomiaa. Säätelämällä omaa syömistä ja juomista hän kenties näytti, ettei ole toisista riippuvainen. Tämän tutkimuksen tulosten nojalla ruoka oli näin ollen isoäidilleni väline pitää omasta aktiivisesta päätäntävällästä kiinni. Ruoka oli myös indikaattori toimintakyvystä. Ruokakaupassa käynnit (ja tarjousten metsästämiset) olivat jokapäiväisiä tapahtumia, eräänlaisia urbaanin keräilyn rippeitä, jonka saaliit täyttivät päivittäin jääkaapin.

Ymmärrän nyt sen, miksi isoäidin ruokakäsityksiä oli ajoittain vaikea ymmärtää. Vaikka olimme läheisiä, en koskaan voinut jakaa hänen sukupolven kulttuurista varantoaan ruokaan liittyvissä arvoissa. Sanoipa isoäitini sen kerran osuvasti pakatessaan täyttä ostoskassillista ruokaa minulle mukaan (minun yrittäessä torjua ruokalahjaa): ”Et tiedä, miten paljon olisin arvostanut, jos joku olisi minulle aikoinaan pakannut tällä tavalla ruokaa mukaan.” Niin. En varmasti tiennyt, mutta väitän nyt ymmärtäväni.

LÄHTEET

Airaksinen T. (2002). Vanhuuden ylistys. Keuruu: Otava.

Aldén-Nieminen H., Raulio S., Männistö S., Laitalainen E., Suominen M., Prättälä R. (2009). Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos — Raportti 7|2009*.

Allardt E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY, Helsinki.

Anderson A., Milburn K., Lean M. (1995). Food and nutrition: helping the consumer understand. In Marshall D (Eds.), *Food choice and the consumer*. (pp. 105-128). Blackie academic & Professional.

Antonovsky A. (1979). *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Aromaa A, Koskinen S. (2002). Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 –tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B3/2002, Helsinki 2002.

Assmuth L. (1986). Vuodenvaihteen juhlaperiodin rituaalit ja merkitykset. Sosiaaliantropologian pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto.

Atchley R. (2000). *Social Forces and Aging. An Introduction to Social Gerontology*. Ninth Edition. Wadsworth. Belmont.

Atchley, R. C. (2000). Retirement as a Social Role. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.), *Aging and Everyday Life*. (pp. 115-124). Oxford: Blackwell Publishers.

Barbour, R. (2007). *Doing Focus Groups*. London: SAGE Publications.

Bengtson, V., Putney, N. & Johnson, M. (2005). The problem of theory in gerontology today. In Malcolm L. Johnson (eds.), *The Cambridge handbook of age and ageing* (pp. 3-20). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Bloch M. (1999). Commensality and poisoning. *Social Research* 66 (1), 133-149.

Bordo S. (1995). Unbearable weight. *Feminism, western culture, and the body*. University of California press.

Bourdieu P. (1984). Distinction. *A social critique of the judgement of taste*. Routledge & Kegan Paul.

Charles N. & Kerr M. (1988). Women, food and families. Manchester university press.

Cole T. & Kastenbaum R. & Ray R. (2000): *Handbook of the Humanities and Aging*. Second Edition. New York: Springer.

Counihan C. (1992). Food rules in the United States: indivisualism, control and hierarchy. *Anthropological quarterly* 65:2, 55-66.

- Devine C.M, Wolfe W.S, Frongillo E.A and Bisogni C.A. (1999). Life-course events and experiences: association with fruit and vegetable consumption in 3 ethnic groups. *Journal of the American Dietetic Association* 99, 309-314.
- Devine C.M., Connors M., Bisogni C.A and Soval J. (1998). Life-course in influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choice. *Journal of Nutrition Education* 30, 361-370.
- Douglas M. (1975). *Implicit meanings. Essays in anthropology.* London & Boston: Routledge & Kegan
- Douglas M. & Nicod M. (1974). Taking the biscuit. The structure of British meals. *New Society* 30 (637), 744-747.
- Edfors E. & Westergren A. (2012). Home-Living Elderly People's Views on Food and Meals. *Journal of Aging Research*, vol. 2012.
- Elder, G. (1985). *Life Course Dynamics: Trajectories and Transitions 1968-1980.* Cornell University Press. New York: Ithaca.
- Eskola J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Eskola J. & Suoranta J. (2014). *Johdatus laadullisen tutkimukseen.* Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Falk P. (1994). *The consuming body.* Sage publications.
- Falk, L.W., Bisogni, C.A. and Sobal, J. (1996). Food choice processes of older adults. *Journal of Nutrition Education* 28, 257–265.
- Finlex. (2012). Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980
- Fischler C. (1988). Food, self and identity. *Social science information* 27 (2), 275-292.
- Fischler C. (1990). *L'omnivore. La goût, la cuisine et le corps.* Paris: editions Odile Jacob.
- Fischler C. (2011). Commensality, society and culture. *Social science information* 50 (3-4), 528-548.
- Fry C. (1996). Age, Aging, and Culture. In Binstock, Robert H. & George, Linda K. (Eds.), *Handbook of Aging and the Social Sciences* (pp. 117-136). San Diego: Academic Press.
- Furst E. (1995). Mat – et annat språk. *Rasjonalitet, kropp og kvinnelighet.* Oslo: Pax Forlag A/S.
- Gergen M. & Gergen K. (2003). Positive Aging. In Gubrium J. & Holstein J. (Eds.), *Ways of Aging* (pp. 203-224). Oxford, UK: Blackwell.

- Gibbs G. (2007). Analyzing Qualitative Data. *The SAGE Qualitative Research Kit*. Edited by Uwe Flick. SAGE Publications.
- Goody J. (1982). *Food and love: a cultural history of east and west*. Verso.
- Green J, Britten N. (1998). Qualitative research and evidence based medicine. *BMJ* 1998;1316(18):1230–2.
- Greenblat. M. (1978). The grieving spouse. *American Journal of Psychology*. 135, 43-47.
- Grönfors M. (1981). *Suomen mustalaiskanssa*. Helsinki: WSOY.
- Grönfors, M. 1982: *Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät*. Helsinki: WSOY.
- Gubrium J. & Holstein J.(1999). Constructionist Perspectives on Aging. In Bengtson V. & Schaie K. (Eds.), *Handbook of Theories of Aging* (pp. 287-305). New York: Springer.
- Guigoz Y. The Mini Nutritional assessment (MNA®) review of the literature – what does it tell us? *J Nutr Health Aging*. 2006;10: 466–485.
- Gusfield J. (1992). Nature´s body and the metaphors of food. In Lamont M. & Fournier M (Eds.), *Cultivating differences. Symbolic boundaries and the making of inequality* (pp. 75-103). The university of Chicago press.
- Hakala P. (2015). *Ikääntyneiden ravitsemus*. Lääkärikirja Duodecim.
- Hakamies P. (2004). Ruisleipä ja muut ruokasymbolit. In Knuuttila M., Pöysä J. & Saarinen T. (Eds.), *Suulla ja kielellä: Tulkintoja ruuasta*. Helsinki: SKS.
- Harris M. (1986). *Good to eat. Riddles of food and culture*. George Allen & Unwin Ltd.
- Heikkinen E. (2002). Sairauksista toimintakykyyn. In Heikkinen E & Marin M (Eds.), *Vanhuuden voimavarat* (pp. 13-33) Helsinki: Tammi.
- Heikkinen E., Jyrkämä J., Rantanen T. (2013). *Gerontologia*. Duodecim.
- Heikkinen R-L & Heikkinen E. (1999). Vanhenemisen monet kasvot. In Al- lahwerdi (Eds.), *Ikäihmiset kehityksen kantajina*. (pp. 16 – 31) Helsinki: Suomen YK-liitto.
- Helin S. (2002). Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. In Heikkinen E. & Marin M. (Eds.), *Vanhuuden voimavarat* (pp. 35-67). Helsinki: Tammi.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012- tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 16/ 2013. Luettu 15.2.2018. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/URN_ISBN_978-952-245-951-0.pdf?sequence=1
- Higgs, P., Leontowitsch, M., Stevenson, F. & Jones, I.R. (2009). ‘Not just old and sick’: the will to health in later life. *Ageing and Society*, 29, 687–707.

- Hirsjärvi S. & Hurme H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus. (KTS SIVUT)
- Ilmonen Kaj. (1993). *Tavaroiden Taikamaailma*. Tampere: Vastapaino.
- James A. (1990). The good, the bad and the delicious.: the role of confectionary in British society. *The sociological review* 38:4, 666-688.
- James J. S., Castle S. C., & Makinodan T. (1995). Decline in immune function with age: Interaction with specific nutrient deficiencies. In J. E. Morley, Z. Glick, & L. Z. Rubenstein (Eds.), *Geriatric nutrition* (2nd ed.). New York: Raven Press.
- Johnson C.S. (2002). Nutritional considerations for bereavement and coping with grief. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 6, 171-176.
- Kippola E. (2003). *Kotona asuvien eläkeläisten sisäinen elämäntilanne. Kauhajokisten 65–74-vuotiaiden kokemuksia elämästä ja omasta elämäntilannestaan*. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. Tampere
- Knuutila M. (2006). *Kansanomaisen keittämisen taito*. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.
- Korkiakangas P. (1996). Muistoista rakentuva lapsuus. Agraarinen perintö lapsuuden työnteon ja leikkien muistelussa. *Kansatieteellinen Arkisto* 42. Helsinki: Suomen Muinaismuistoyhdistys.
- Korkiakangas P. (2002). Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. In Heikkinen E. & Marin M. (Eds.), *Vanhuuden voimavarat* (pp. 173-204). Helsinki: Tammi.
- Laitalainen E, Helakorpi S, Martelin T, Uutela A. Eläkeikäisten elintavoissa eroja koulutuksen ja kuntatyyppin mukaan. *Suomen Lääkärilehti* 2010:65:373–381
- Leiman M. & Toivonen V-M. 1991. *Kadonnutta reliabiliteettia etsimässä*. Psykologia 26 (3). 180.186.
- Leppänen A. (2016). *Ruoan arvostus*. Kvantitatiivinen tutkimus suomalaisten suhtautumisesta suomalaiseen ruokaan ja ruokakulttuuriin. Maa- ja metsätalousministeriö. Luettu 5.5.2017. Saatavilla: <http://mmm.fi/documents/1410837/2191243/Ruuan+arvostus+raportti.pdf/c3bd2da8-cdd0-4212-b614-ca5e0c48cd19>
- Lesourd B. (2006). Nutritional factors and immunological ageing. *Proc Nutr Soc* 2006:65, 319–25. Review.
- Lévi-Strauss C. (1966). The culinary triangle. *New society* 22: 937-940.
- Lévi-Strauss C. (1989). *The savage mind*. Weinfeld & Nicolson.
- Lin N., Simeone, R. S. Ensel, W. M. & Kuo W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 208.
- Lisko, I. (2017). Lihavuus vanhoista vanhimilla. *Gerontologia*, 31(2), 142-146.

- Luborsky M. & McMullen C. (1999). Culture and Aging. In Cavanaugh J. & Whitbourne S. (Eds.), *Gerontology. An Interdisciplinary Perspective* (pp. 65-90). New York: Oxford University Press.
- Lupton D. (1996). *Food, the body and the self*. Sage publications.
- MacClancy J. (1992). *Consuming culture*. London: Chapman's.
- Maddison D., & Walker W. L. (1967). Factors effecting the outcome of conjugal bereavement. *American Journal of Psychology*, 113, 1057-1067.
- Malterud K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *Lancet* 2001;358 (11):483-8.
- Marshall D. (1995). Eating at home: Meals and food choice. In Marshall D. (Eds.), *Food choice and the consumer* (pp. 264-291). London.
- Mauss M. (1999). *Lahja: vaihdannan muodot ja periaatteet arkaaisissa yhteiskunnissa*. Helsinki: tutkijaliitto.
- Mays N, Pope C. (2000). Assessing quality in qualitative research. *BMJ* 2000; 320(1):50-2.
- Mennell S., Murcott A., van Otterloo A. (1992). *The sociology of food.: eating, diet and culture*. SAGE
- Milne AC, Potter J, Vivanti A, Avenell A. (2009). Protein and energy supplementation in elderly people at risk from malnutrition. *Cochrane Database Syst Rev* 2009:CD003288. Review.
- Mintz S.W. (1985). *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. Viking.
- Montonen J, Männistö S, Sarkkola C, Järvinen R, Hakala P, Sääksjärvi K, Pietinen P, Reinivuo H, Korhonen T, Virtala E, Knekt P. (2008). *Ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot: Terveys 2000 tutkimus*. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2008.
- Morrison M. (1995). Researching food consumers in School. Recipes for concern. *Educational studies* 21:2, 249-263.
- Murcott, A. (1997). Family meals - a thing of the past? In P. Caplan (Eds.), *Food, Health and Identity* (pp. 32-49). London and New York: Routhledge.
- Mäkelä J. (1990). *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi*. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja. Julkaisu 21. Jyväskylän yliopisto.
- Mäkelä J. (1991). Defining a meal. In Furst E., Prättälä R., Ekström M., Holm L., Kjaernes U. (Eds.), *Palatable worlds. Sociocultural Food studies* (pp.87-95). Oslo.
- Mäkelä J. (1996). Kunnan ateriat. Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. *Sosiologia* 33(1), 12-22.

- Mäkelä J. (1996b.) ”Kyllähän sitä aina yrittää syödä enemmän salaattia.” Ravitsemussuosistukset ja pääkaupunkilaisnaisten näkemykset terveellisestä syömisestä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 33:1, 17-23.
- Mäkelä J. (2000 a). Cultural definitions of the meal. In Meiselman H.L (Eds.), *Dimensions of the Meal. The Science, Culture, Business and Art of Eating* (pp. 7-18). Gaithersburg: Aspen Publishers Inc.
- Mäkelä J. (2000 b). Hyvä ruoka ja paha ruoka. In Hoikkala T. & Roos J.P. (Eds.), *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhatvuoden vaihteesta* (pp. 201-217). toim. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä J. (2001). The meal format. In Kjaernes U (Eds.), *Eating patterns. A day in the lives of Nordic peoples Rapport ni* (pp. 125-158). Lysaker: SIFO.
- Mäkelä J. (2001 b). Ikimuistoinen ateria. *Elore* 8 (2). Luettu 2.2.2017. Saatavilla: http://www.elore.fi/arkisto/2_01/mak201.html
- Mäkelä J. (2002). *Syömisestä rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Kuluttajatutkimuskeskus. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Mäkelä J., Kjaernes U., Ekström M., Furst E., Gronow J., Holm L. (1997). Nordic meals: Methodologic Notes on a comparative survey. *Appetite* 32 (1),73-79.
- Mäkelä J., Palojoki P., Sillanpää M. (2003). *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. WSOY.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2009). Muuttuva syöminen – yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu. In M. Lammi, M. Niva & J. Varjonen (Eds.), *Kulutuksen liikkeet. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2009* (pp. 40–65). Tampere: Yliopistopaino Oy.
- Nordström I. (1988). *Till bords. Vardags moral och festprestige i det sydsvenska bondesamhället*. Stockholm.
- Nordström I. (1991). *Går det an? Skick och oskick vid bordet*. In Frygman J & Löfgren O (Eds.), *Svenska vanor och ovanor. Natur och kultur* (pp. 115-135). Stockholm.
- Nosraty L., Sarkeala T., Hervonen A, Jylhä M. (2012). *Is There Successful Aging for Nonagenarians? The Vitality 90+ Study*. *Journal of Aging Research*, vol. 2012, Article ID 868797.
- Ohnuki-Tierney E. (1999). We eat eachothers food to nourish our body; The global and the local as mutually constituent forces. In Raymond Grew (Eds.), *Food in global history*. Westview press.
- Palojoki P. (1997). *The complexity of food-related activities in a household context. Study of Finnish homemakers' food choises and nutrition knowledge*. Department of teacher education. Research report 172. University of Helsinki.
- Paquette M. & Devine C.M. (2000). Dietary trajectories in the menopause transition among Quebec women. *Journal of Nutrition Education* 32, 320-328.

- Parkes C. M. (1964b). Effects of bereavement on physical and mental health: A study of the medical records of widows. *British Medical Journal*, 2, 274-279.
- Parkes, C. M. (1964a). Bereavement and mental illness: A clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 110, 193.
- Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P. 2007. Finravinto 2007 -tutkimus. The National FINDIET 2007 Survey. Helsinki; Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B23/2008. Luettu 30.4.2017. Saatavilla: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b23.pdf; 2008
- Perttula K., Eromäki H., Kaukonen R., Nissinen K., Peltoniemi A & Hopia A. (2015). *Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita. Ruokakulttuuri osana ikäihmistien hyvää elämää*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B.
- Popay J, Williams G, Rogers A. (1998). Rationale and standards for the systematic review of qualitative literature in health services research. *Qual Health Res* 1998;8:341–51.
- Potter J., & Wetherell M. (1987). *Discourse and Social Psychology. Beyond Attitudes and Behaviour*. London, England: Sage.
- Poulain J. (2002). The contemporary diet in France: De-structuration or from ommensalism to "Vagabond feedings". *Appetite* 39 (1), 43-55.
- Prättälä R., Pelto G., Pelto P., Ahola M., Räsänen L. (1993). Continuity and change in meal patterns: the case of urban Finland. *Ecology of food and nutrition* 31, 87-100.
- Romero-Ortuno R, Casey AM, Cunningham CU, Squires S, Prendergast D, Kenny RA, Lawlor BA. (2011). Psychosocial and functional correlates of nutrition among community-dwelling older adults in Ireland. *J Nutr Health Aging*, 2011:15, 527–31.
- Routasalo, P., Lauri, S. 2001: *Iäkkään henkilön kuntoutumista edistävä hoitotyön malli*. Gerontologia 3. Helsinki: Duodecim. 207–216.
- Rowe W., Kahn R. Human Aging: usual and successful. *Science* 1987; 237:143–9.
- Räihä I. (2005). Vanhusten ravitseminen. In Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (Eds.), *Ravitsemustiede*. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Räsänen L., Arimo P., Ahlström A. (1972). Helsinkiläisten perheenemäntien ravitsemustietous. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 10:2, 139-146.
- Räsänen M. (1980). *Ruoka ja juoma sosiokulttuurisena kuvastimena. Ruokakulttuurin tutkimuksen ongelmia, metodeja ja kehityksen suuntaviivoja*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Luettu: 03.01.2018. Saatavilla: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>
- Salmi, M. 2004: *Arkielämä kokoaa yhteen työn ja perheen*. Teoksessa: Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. (toim.) Puhelin, mummo ja joustava työaika. Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 11– 28.

- Sarlio-Lähteenkorva S. & Prättälä R. (2012). Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön ravitsemuksen sosioekonomisia eroja? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2012:49, 180-188.
- Schmidt LH., Kristensen JE. (1986). *Lys, luft og renlighet. Den moderne socialhygiejnes fodsel*. Kopenhagen: Akademisk Forlag.
- Senauer B., Asp E. & Kinsey J. (1991). *Food Trends and the Changing Consumer*. Eagan Press, St Paul, Minnesota.
- Sharar D., Schultz R., Sharar A., Wing R. (2001). The Effect of Widowhood on Weight Change, Dietary Intake, and Eating Behavior in the Elderly Population. *JOURNAL OF AGING AND HEALTH, Vol. 13 No. 2*, 186-199.
- Shepherd R. & Raats M. (2006). The Psychology of Food Choice. *Frontiers in nutritional science, no. 3. Food*. Consumer Behaviour and Health Research Centre Department of Psychology, University of Surrey.
- Sihvola T. (1999). Vanhuksen asema eri kulttuureissa. In Allahwerdi, Helena (Eds.): *Ikäihmisen kehityksen kantajina* (pp. 32-49). Helsinki: Suomen YK-liitto.
- Soini H, Suominen M, Muurinen S, Strandberg TE & Pitkala KH. (2011). Malnutrition according to The Mini Nutritional Assessment in older adults in different settings. *Journal of the American Geriatrics Society* 59 (4), 765-766.
- Stein R. & Nemeroff C. (1995). Moral overtones of food: judgements of others based on what they eat. *Personality and social psychology bulletin* 21:5, 480-490.
- Strohl M., Bednar C., Longley C. (2012). Residents' Perceptions of Food and Nutrition Services at Assisted living Facilities. *Family & Consumer Sciences Research Journal* 40 (3), 241-254.
- Sulander T., Helakorpi S., Nissinen A., Uutela A. (2006.) *Eläkeikäisen väestön terveystilanteen muuttuminen ja terveys keväällä 2005 ja niiden muutokset 1993–2005*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/2006. Helsinki 2006.
- Suomen ruokatieto ry a). Nykypäivä rakentuu historian päälle. Luettu: 30.4.2017. Saatavilla: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/nykypaiva-rakentuu-historian-paalle>.
- Suomen ruokatieto ry b). MISTÄ RUOKAKULTTUURI KOOSTUU? Luettu 25.4.2017. Saatavilla: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/mista-ruokakulttuuri-koostuu>
- Suominen M, Muurinen S, Routasalo P, Soini H, Suur-Uski I, Peiponen A, Finne-Soveri H, Pitkälä KH. (2005). Malnutrition and factors associated with it among aged residents in all nursing homes in Helsinki. *Eur J Clin Nutr* 2005:59, 578–583.
- Suominen M. (2007). *Nutrition and Nutritional Care of Elderly People in Finnish Nursing Homes and Hospitals*. Helsinki: University of Helsinki; 2007.

Suominen M. (2008). *Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot - opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle*. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.

Suominen M., Soini H., Muurinen S., Strandberg T., Pitkälä K. (2012). Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012: 49*, 170–179.

Sutton D. (2001). Remembrance of repast: an anthropology of food and memory. *Journal of Anthropological Research 58*, no. 4 (Winter, 2002), 582-584.

Tammisto T. (2016). Sukulaisuus on kovaa työtä: ruoka, huolenpito ja sukulaisuus mengenien keskuudessa. In Uusihakala K. and Eräsaari M. (Eds.), *Ruoan kulttuuri: Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen* (pp. 79-97). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Tuomi J & Sarajärvi A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Tuorila H. (2009) *Kerrostalokylän asumispalvelujen kehittäminen*. Esitutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

Tuorila H. & Järvelä K. (2012). *Ikääntyvien näkemyksiä hyvästä ateriasta ja ateriapakkauksesta*. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 139. Luettu 18.3.2017. Saatavilla: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152335/Ikaantyvien_nakemyksia_hyvasta_ateriasta_ja_ateriapakkauksesta.pdf?sequence

Tuulikki Pietilä. (2016). Syödä, Juoda ja Ruokkia: Sukulaisuus- ja Muut Suhteet Kilimanjarolla. In Uusihakala K. and Eräsaari (Eds.), *Ruoan Kulttuuri: Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen* (pp. 41-53). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Uusihakala K. & Eräsaari M. (2016). *Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen*. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1419. Hansaprint Oy.

Uutela A, Palosuo H, Haukkala A. (1994). Vanhenemiseen liittyvät mielikuvat. In Uutela A. & Ruuth J-E. (Eds.), *Muuttuva vanhuus* (pp. 7-26). Tampere: Gaudeamus.

Vakimo S. (2001). *Paljon kokeva, vähän näkyvä. Tutkimus vanhaa naista koskevista kulttuurisista käsityksistä ja vanhan naisen elämäkäytännöistä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 818. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Valentin E. & Granzin K. (1987). Food attribute importance. Situational effects, and homemaker values. *Home economics research journal 16:1*, 57-64.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2010). Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Vikstedt T, Suominen MH, Muurinen S, Soini H, Pitkälä KH. (2011). Nutritional status, energy, protein and micronutrient intake of older service house residents. *JAMDA 2011:12*, 302–7

Vilkko A. (2000). Riittävästi koti. *Janus vol.8 (3)*, 213-230.

Vilkuna K. (2002). Vanhuus sääty-yhteiskunnan elämänportilla. In Heikkinen E. & Marin M. (Eds.), *Vanhuuden voimavarat* (pp. 69 – 87). Helsinki: Tammi.

Walker A. (2002). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121-139.

Walker A. (2005). Quality of life in old age in Europe. In W. Alan (Eds.), *Growing Older in Europe* (pp. 1-39). London: Open University Press.

Walker, D., & Beauchene, R. E. (1991). The relationship of loneliness, social isolation, and physical health to dietary adequacy of independently living elderly. *Journal of the American Dietetic Association*, 91, 300-304.

Warde A. (1997). *Consumption, food and taste: culinary antinomies and commodity culture*. Sage.

LIITE 1: Saatekirje

SAATEKIRJE TAMPERE 15.3.2017

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Kiitos osallistumisestanne tutkimushaastatteluun.

Opiskelen Tampereen yliopistossa kansanterveystieteitä ja teen Pro gradu –tutkielmaa pohjautuen eläkeikäisten ruokaan ja ateriaan liittyviin keskusteluihin. Tutkielman tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ja tietämystä ruoasta moniulotteisena ilmiönä ja tarjota lähtökohtia, joiden avulla ruokakulttuuria voidaan kehittää paremmin laadukasta vanhenemista tukevaksi.

Tutkielma toteutetaan ryhmähaastatteluna. Haastattelu nauhoitetaan ääninauhalle, minkä jälkeen haastattelu kirjoitetaan tekstitiedostoksi. Aineisto muokataan anonyymiksi siten, ettei yksittäisen vastaajan tunnistaminen ole mahdollista.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastateltavalla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen tutkielmaan tai kieltäytyä vastaamasta tälle esitettyyn kysymykseen. Tutkielmaan osallistuneilta on saatu erillinen allekirjoitettu suostumus, jossa haastattelun käyttö tutkimuksen aineistoksi on hyväksytty.

Haastattelun nauhoitteita sekä litteroitua aineistoa käytetään vain tähän Pro gradu tutkielmaan, jonka määrä valmistua vuosien 2017-2018 aikana. Tutkielman valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Mikäli teillä tulee tutkielmaan liittyviä kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Minna Mikkonen
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö
Kansanterveystieteet

puhelinnumero
email@student.uta.fi

LIITE 2: Suostumuslomake

Pro gradu –tutkielma

Minna Mikkonen

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

Kansanterveystieteet

SUOSTUMUSLOMAKE

Suostun ryhmähaastatteluun, jossa keskustellaan arkeen liittyvistä tekijöistä. Olen tietoinen Pro gradu -tutkielmasta, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Haastattelua saa suostumuksellani käyttää Pro gradu –tutkielman aineistona.

Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta ja oikeus olla vastaamatta kysymyksiin.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys