

“Nyt tuntuu, että entiseen ei ole enää paluuta.”

Terveysruokapuhe holistiseen hyvinvointiin tähtäävässä terveysterveydenkäsitteessä

Iida Rätty

Pro gradu -tutkielma

Folkloristiikka

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Kesäkuu 2019

*Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys
on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.*

TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos/

Humanistinen tiedekunta

RÄTY, IIDA: "Nyt tuntuu, että entiseen ei ole enää paluuta." – Terveysruokapuhe holistiseen hyvinvointiin tähtäävässä terveysruokakulttuurissa

Pro gradu -tutkielma, 107s., 8 liites.

Folkloristiikka

Kesäkuu 2019

Tarkastelen tutkielmassani terveysruokavalioita noudattavien puhetta ja kerrontaa, joita lähestyn kokemuskertomuksina. Aineistoni koostuu kirjoituspyynnön kautta saavutetuista 44 vastauksesta, jotka ovat kertojien omiin kokemuksiin perustuvia kertomuksia ruokavaliomuutoksesta ja ruokavalion noudattamisesta. Lähestyn kirjoituksissa käytettyä terveysruokapuhetta terveysruokavalioiden todellisuutta tuottavana performatiivisena puheena, jolla on henkilökohtaisuutensa rinnalla myös yhteisöllisiä ominaisuuksia. Tarkastelen aineiston terveysruokapuheesta muutoskertomuksia, kannanottoja ja puheen diskurssiivista luonnetta.

Valtaosa aineisto kokemuskertomuksista kertoo kokijan parantumistapahtumasta tai käännyttämisestä uuden ruokavalion pariin. Tarkastelen koettuja parantumisia ja muutoksia performatiivisen otteen ohella yhteisöllisyyden ja kommensaalisuuden näkökulmista. Tutkielmassani tuon ilmi, kuinka vaihtoehtoiseksi luokiteltu ruokavalion noudattaminen on koki-joille kokonaisvaltainen elämänmuutos, joka saa aikaan sekä fyysisiä että sosiaalisia muutoksia. Aineistoni tuo ilmi, kuinka terveysruokavaliot muodostavat vernakulaareja verkostoja, joissa vaihtoehtoinen yhteisöllisyys muodostuu vastakulttuuriksi. Terveysruokavalioiden vastakulttuurinen luonne ilmenee aineiston puheessa instituutionvastaisuutena ja kriittisinä kannanottoina, joiden kautta samanaikaisesti vahvistetaan omia näkemyksiä ja osoitetaan toisten väitteiden virheellisyyttä. Tämän lisäksi tuon esille terveysruokapuheessa ilmenevää huolipuhetta, sijattomuuden tunteita ja gastronomiaa, joka syntyy vaihtoehtojen runsaudesta ja oikean suunnan määrittelemättömyydestä.

Tutkielmani tuo ilmi, kuinka ruokavalioihin liittyvä kuluttaminen ei ole vain ruoan kuluttamista, vaan se yhdistää ihmisiä vernakulaareihin verkostoihin, tuottaa parantuneita kehoja ja toimii kertojille elämän kiintopisteenä. Terveysruokapuheen kautta käy ilmi, kuinka vaihtoehtoisen ruokavalion omaehtoinen noudattaminen on kehon toimijuuden tunnustamista ja oman itsen haltuunottoa. Performatiivisena puheena kokemuskerronnallinen terveysruokapuhe tuottaa vaihtoehtoista kulttuuria, valtavirrasta poikkeavalla tavalla parantuneita kertojia ja vernakulaareja tulkintoja terveydestä.

Asiasanat: performatiivisuus, vernakulaarit verkostot, ruokavaliot, ruokakulttuuri, kokemuskerronta, retorinen diskurssianalyysi

Sisällys

1. JOHDANTO	1
Terveysruokapuhetta määrittelemässä	3
Ruokatutkimuksen laaja kenttä	6
<i>Ruokailutottumuksia ja ruoan toimintaympäristöjä</i>	7
<i>Ruoan yhteisöt, merkitykset ja kulttuuri</i>	9
2. TUTKIMUSAINIESTON ESITTELY.....	12
Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio	15
Ruokavaliot ja -valinnat aineistossa	17
3. TEOREETTISET JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT.....	20
Kokemuskerronta	21
Vernakulaarit verkostot ja kommensaalisuus	23
Puheaktiteoria ja puheen performatiivisuus	27
Diskurssianalyysi	29
4. TERVEYSRUOKAPUHEEN KOKEMUKSELLISUUS.....	32
Henkilökohtaisesta kokemuksesta yhteisölliseksi kerronnaksi	34
Kokemuksellinen ja henkilökohtainen puhe terveystuokavalioiden kielenä	37
Muutosten rakentuminen kerronnassa	41
<i>Muutoksen lähtökohdat ja menneen kuvailu</i>	42
<i>Valinnan vahvistaminen ja muutoksen jälkeinen aika</i>	45
Parantumis- ja kääntymiskertomukset muutoksissa	46
<i>Parantumiskertomukset</i>	47
<i>Kääntymiskertomukset</i>	50
Luopumiskuvaukset ja aineiston hiljaisuus	55
5. MUUTOSKERTOMUSTEN LUONNE.....	58
Luottamus kehon viisauteen	61
Uskon voima	64
<i>Uskonilmaukset luottamusdiskurssin puheena</i>	65
<i>Placebovaikutukset ja kehon itseään korjaavan kyky</i>	67
Luonnonmukaisuuden tavoite	69
6. RUOKAVALIOT VASTAKULTTUURINA.....	72
Kerronnan terapeuttisuus ja stigma	74
Asiantuntijuus ja auktoriteetti terveystuokapuheessa	79
Kannanotto kerronnan kautta	81
Syömisen valinnanvaikeus ja syyllisyyden tunne	85
<i>Huolipuhetta riskiyhteiskunnassa</i>	87
<i>Gastroanomian kautta muotoutuva identiteetti</i>	90
7. PÄÄTELMÄT.....	93
LÄHTEET	97
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Aloitin pro gradu -tutkielmani suunnittelun syksyllä 2014, jolloin terveystuokakulttuurissa elettiin superfoodien nousukauden jälkeistä aikaa ja avokatot, smoothiet ja tiedostava yksilöllisyyttä korostava ruokapuhe olivat jo löytäneet paikkansa osana arkipäiväistä kulu- tusta ja keskustelua. Suurin innostus superfoodeista oli jo osittain ehtinyt kääntyä laskuun ja terveystuokaan kohdistettuja terveystväittämiä vastaan oltiin alettu esittää myös kritiik- kiä.¹ Terveellisestä ja terveystvaikutteisesta ruoasta kuitenkin puhuttiin yhä enenevässä määrin ja erilaisten ruokavalioiden ja terveystvalintojen kenttä vaikutti kasvavan jatku- vasti. Villivihannekset ja -yrtit, paleoruokavaliot, raakaruoka ja gluteenittomuus vilahtelivat ruokaan ja terveystteen liittyvässä julkisessa puheessa ja ravintoa ja terveysttä yhdistelevät terveystsoppaat toivat pinnalle yhä uudenlaisia näkemyksiä erilaisista vaihtoehdoista ravit- semusmalleista.² Samanaikaisesti tavanomaisen ruoan alkuperää, tuotantomenetelmiä ja prosessointia kohtaan nousi jatkuvaa kritiikkiä, joka kohdistui ruoan tuotantoprosessien läpinäkyvyyteen, eettiseen ja ekologiseen kestävyyteen.³ Ruokaan ja etenkin elintarvikkei- siin kohdistuvan epäluottamuksen tarkoituksena oli päätävävallan ja tiedon palauttami- nen poliittisilta ja taloudellisilta toimijoilta yksilölle, kuluttajalle.

Aloitin tutkielmani aikana, jolloin uusia ruokavaliotia nousi aikakauslehtien sivuille

¹ Ks. esim. Lilli Pukka 11.7.2014 ja Katri Pajusola 29.1.2013 (muokattu 13.7.2018.).

² Villivihannesten ja -yrttien keräämisen eli *hortoilun* puolestapuhujat Raija Kivimetsä ja Jouko Kivi- metsä julkaisivat 2013 teoksen *Hulluna hortaan. Hyvinvointia ja herkkuja villivihanneksista*. Ravinto- filosofiksi kutsuttu Erkki Palviainen puolestaan puhui superfoodien eduista 2014 julkaistussa teok- sessa *Voimaruokaa! Polku superfoodien ihmeelliseen maailmaan*. Paleoruokavaliosta ilmestyi suo- mennettuna vuonna 2014 mm. Thomas Rode Andersenin *Paleokeittokirja - kivikauden ruokaa mo- dernilla otteella*. Monet terveystruokaoppaiden kirjoittajista ovat bloggareita tai sosiaalisessa medi- assa esiintyviä persoonia, jotka ovat välittäneet teoksissa esitetyjä käsityksiä ja mielipiteitä jo pit- kään ennen teoksen julkaisua. Julkaistujen kirjojen voi ajatella olevan osoitus henkilöiden kuulija- kunnan vakiintumisesta ja laajuudesta sekä käsitellyn aiheen nousemisesta julkisen keskustelun pii- riin.

³ Kritiikin lähtökohtina ovat olleet keskeisesti median uutisoinnin ohella yleistajuiset tietokirjat, joi- den tarkoituksena on ollut paljastaa ruoantuotannon menetelmiä kuluttajille. Tällaisia ovat mm. Su- sanna Kovasen ja Harri Lapinojan (2014) *Ruokapyramidihuijaus*, Elina Lappalaisen (2013) *Syötäväksi kasvatetut. Miten ruokasi eli elämänsä*, Mats-Eric Nilssonin (2010) *Aittoa ruokaa. Vääräntämättömän ruoan opas* ja Henrik Ennartin ja Mats-Eric Nilssonin (2011) *Vaara vaanii kattilassa - Miksi pel- käämme aittoa ruokaa*. Varhaisempaa ruokakritiikkiä edustaa Michael Pollan, jonka teokset *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*, (2008) ja *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (2006) olivat osa julkisen ruokakritiikin alkua.

kuukausittain ja lautasmallin mukaisesta syömisestä poikkeaminen oli kummallista ja marginaalista. Aineistokeruuta aloittaessani tutkimuskysymyksen liittyivät terveystuokapuheessa ilmeneviin arkiuskomuksellisiin (ks. Virtanen 1994) elementteihin ja terveystuokapuheen ominaispiirteisiin. Muutamassa vuodessa tuntuu kuitenkin tapahtuneen paljon sekä käytännön että asenteellisen ilmapiirin saralla ja tavanomaisesta poikkeavat syömisikäytännöt ovat osittain tavanomaistuneet. Hyönteistuoka, härkäpapuproteiini Härkis, kaurasta valmistettu Nyhtökaura ja kasvimaidot ovat nousseet kuin yllättäen tavanomaisen kulutuksen ja perinteisten ruokien rinnalle (Kauhala 2018.). Erilaisuudesta on tullut vaihtoehtoisuutta ja monipuolisuutta.

Lyhyen ajan sisällä suomalainen terveystuokakulttuuri on kokenut paljon muutoksia, se on arkipäiväistynyt, monipuolistunut ja tuonut mukanaan uudenlaisia tulkintoja siitä, mikä lopulta on terveellistä ja mikä ei. Palatessani tutkielman pariin syksyllä 2017 toisen aineistonkeruukierroksen merkeissä, aineisto alkoi ohjaamaan tutkimuskysymyksiäni puheen performatiivisuutta korostavaan suuntaan. Kysymyksenasettelun keskiöön nousi kiinnostus kuvata sitä, millaista todellisuutta ruokavaliomuutoksia koskevilla kertomuksilla luodaan ja miten muutokerronta edustaa terveystuokapuheen taustalla olevia ihanteita, tavoitteita ja oletuksia siitä, mihin ruokavaliomuutoksella pyritään. Aluksi kiinnostukseni koski yksittäisten kertojien puhetta, mutta aineiston sisällöt ohjasivat minua tarkastelemaan terveystuokapuhetta myös yhteisöllisenä puhetekona ja etenkin instituutioihin kohdistuvana kritiikkinä.

Terveystuokapuheessa kuuluvat sekä yhteisön että yksilön äänet. Puhe ei muodostu vain argumenteista ja väitteistä, vaan jatkuvasta neuvottelusta ja uudelleenmäärittelystä erilisten diskurssien välillä. Ajankuvan ja aineiston yhteisvaikutuksen myötä tutkimuskohteikseni kiteytyivät terveystuokapuheen kautta tuotettu kokemuskerronta ja siinä esiintyvät muutokertomukset. Lähestyn terveystuokapuhetta performatiivisena puheena, joka kantaa ja pyrkii tuottamaan terveystuokakulttuurissa jaettuja arvoja ja ihanteita. Ihanteet ja arvot ilmenevät puheessa diskursseina, jotka kertovat muutokseen kannustavista päämääristä. Ne ovat siis tavoitteita, jotka puheessa näyttäytyvät kertojaa eteenpäin ajavana voimana. Tarkastelen sitä, millaisien sisältöjen varaan terveystuokapuhetta sisältävä kokemuskerronta rakentuu, millaisia diskursseja puheen taustalla on ja kuinka niitä perustellaan. Näen terveellisen syömisän yhdistelmänä erilaisia terveyteen tähtääviä strategioita, jotka muodostuvat yksilön elämäkokemusten ja -tapahtumien kautta tulkinnoiksi, joita esitetään terveystuokapuheen kielellä.

Terveysruokapuhetta määrittelemässä

Terveysruokapuheella tarkoitan tässä tutkielmassa ruokavalioihin liittyvää puhetta, joka ilmentää ruokavaliota noudattavien henkilöiden jakamia käsityksiä ravinnosta, terveydestä ja ruoan merkityksistä. Määrittelen tässä tutkielmassa puheen yhteisön jakamasta kulttuurisesta tiedosta ammentavaksi viestinnäksi, kirjalliseksi tai suulliseksi kerronnaksi, jolla on yksilön identiteettiä ja yhteisön jatkuvuutta vahvistavia ja konstruoivia ominaisuuksia (ks. Aro 1996, 66-67; Pietikäinen & Mäntynen 2009, 15; Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 18-19). Kulttuurisella tiedolla viitataan yhteisön sisäisen ja ympäröivän kulttuurin vuorovaikutuksesta muodostuneeseen kokonaisuuteen, jossa koostuvat todellisuutta rakentavat käsitteet, jaetut oletukset asioiden, esineiden ja entiteettien toiminnasta sekä yhteisesti jaetut arvot. Puhe on kulttuurisen tiedon tuote, mutta samalla myös sen tuottaja ja ylläpitäjä. (ks. Hovi 2007, 201; Siikala 1984, 192-193.) Kulttuurinen tieto toimii puheelle ja ympäröivän todellisuuden havainnoinnille linssinä tai lähteenä, joka tarjoaa keinon tulkita ja tuottaa kokemuksista kerrontaa. Tutkielman keskeinen tavoite on hahmottaa, millaista puhetta terveysruokapuhe on ja millaisista keinoista terveysruokavalioiden noudattajan rakentavat muutokset kertomuksensa. Lähestyn kertomuksia muutokuvauksina ja performatiivisena puheena, argumentteina ja terveysruokakulttuuria kuvaavana diskursiivisena puheena.

Kokemuskerronnan osalta tutkielmassani äänessä ovat ruokavalioiden noudattajat ja heidän henkilökohtaiset kokemuksensa. Aineiston koostavat kirjoitusvastaukset ovat muodoltaan omaelämäkerrallisia kertomuksia siirtymisestä terveysruokavalioon ja muutoksen vaikutuksista terveyteen, hyvinvointiin, elämänlaatuun ja sosiaalisiin suhteisiin. Aineiston kautta tarkastelen niitä tapoja ja sisältöjä, joita terveysruokavaliota noudattavat tuovat esille. Kokemuskerronnan kautta pyrin havainnoimaan terveysruokapuheen diskursseja, jotka puolestaan kertovat mm. jaetuista arvoista, normeista, ihanteista ja tavoitteista. Käytän keskeisten diskurssien hahmottamisen apuna retorista diskurssianalyysiä, jonka avulla kuvaan niitä keinoja, joilla puheessa pyritään tuottamaan ihanteita ylläpitäviä ja legitimoivia argumentteja (ks. Jokinen 1999). Pyrin hahmottamaan vastauksia kysymyksiin *mitä* ja *miten* - mitä on terveysruokapuhe ja miten sitä tuotetaan henkilökohtaisessa kokemuskerronnassa.

Terveysruokapuhe on monitasoista puhetta ruosta, terveydestä, terveysruokakulttuurista ja sen ilmiöistä. Se pitää sisällään käsityksiä ruoan oletetuista terveysvaikutuksista, yksilön roolista terveysruokakulttuurin toimijana ja vastakkainasetteluun pohjautuvaa kritiikkiä, jossa terveysruokakulttuuria kuvaillaan vastakulttuurin ilmiönä. Tavoitteenani on kuvata puheesta tunnistettavia sisällöllisiä ja rakenteellisia keinoja, jonka kautta ruokavalioihin identifioituvat tuottavat ja tunnistavat yhteisön jakamaa kerrontaa. Kyse on siis

kertomuksista, jotka ovat tarkoitettu sekä yhteisön sisäiseksi puheeksi että ulkopuoliselle osoitetuksi kerronnaksi. Terveysruokapuhe edustaa yhteisön omaa kieltä, aiheita ja keinoja, joita puheessa käytetään. Ruokavalioista kertomisen tavat noudattavat yhteisön jakamaa kokemuksellisuutta korostavaa kerronnan mallia ja retoriikkaa. Kokemuksista ammentavalla kerronnalla, kuten parantumiskertomuksilla, pyritään argumentoimaan omien näkemysten puolesta ja haastamaan objektiiviset, tieteelliset näkemykset.

Vaikka ruokaan liittyvät kokemukset ovatkin yksilöllisiä, niistä kertomisen tavat ovat yhteisesti jaettuja, ymmärrettyjä ja toistettuja. Aineistossa kuuluva ääni on ns. *elämismaailman ääntä*, kokijoiden omaa puhetta ja tulkintaa (ks. esim. Piela 2010, 2.), joka yhdistyy kulttuurin sisällä hyväksytyihin ja yhteisesti jaettuihin kerronnan konventioihin. Terveysruokapuhe on sitä käyttävän yhteisön kuvaus yhteisöstä itsestään ja sen hyvänä tai oikeina pitämistä arvoista. Terveyttä ja sairautta käsittelevän puheen kohdalla elämismaailman äänen vastapuolena on objektivoina, medikalisoiva *lääketieteen ääni*⁴ (Piela 2010, 2). Terveysruokapuheessa vastapuolelle asettuvat lääketieteellisen äänen ohella erilaisten terveys- ja ravitsemusinstituutioiden *institutionaaliset äänet*, jotka näyttävät yksilön valinnanvapautta rajoittavina määräyksinä, sääntöinä ja lautasmalleina. Erilaiset äänet näyttävät aineistossa diskursiivisena puheena, joka on sekä neuvottelua erilaisten diskurssien välillä että oman puheen legitimoimista. Puheen performatiivisuuden kohdalla tutkielmani tarkoitus on hahmottaa sitä, millaista tuotettu performatiivinen terveysruokapuhe on ja mitä ja miten sillä legitimoidaan terveysruokakulttuurin diskursseja.

Kerronnassa erilaisiin puheen diskursseihin liittyy myös oletuksia siitä, millaisia ovat ”muut”. Muihin kohdistuva puhe on stereotypisoivaa ja osittain asenteellista luokittelua, jonka kautta luodaan vastakkainasettelua oman vakaumuksen ja muiden käsitysten välille. Hegemonisten diskurssien kautta tavoitteenani on tuoda esille niitä lääketieteellisen ja institutionaalisen puheen tapoja, jotka heijastuvat kertojien elämismaailmaa koskevaan kokemukselliseen puheeseen. Tässä puheessa lääketieteellinen ja institutionaaliset äänet näyttävät stigmatisoivana puheena, jota kertojat refleктоivat omien tuntemustensa kautta. Keskeisenä tavoitteenani on tarkastella terveysruokapuhetta arvottamatta sitä lääketieteen valtdiskurssien kautta. Käsittelemieni ruokavalioiden keskeisenä funktiona on vaikuttaminen yksilön terveyteen joko ennaltaehkäisemällä tai parantamalla sairauksia tai vaivoja. Lähiaikoina käyty keskustelu ja vastakkainasettelu ns. uskomushoitosten ja lääketieteen välillä sivuaa myös terveysruokavaliota, jonka vuoksi puheenvuoron antaminen ruokavalioiden

⁴ Ks. lisää Elliott Mishler (1984).

noudattajille palvelee myös ajankohtaista keskustelua tieteellisen maailman ulkopuolella.⁵ Ruokavalioihin liittyvän puheen kautta voidaan hahmottaa ruoan funktioita yksilölle ja niitä asenteita, ihanteita ja kokemuksia, joita ruokavalioiden kautta halutaan tuoda ilmi. Vastavuoroisesti puheen kautta voidaan lähestyä niitä pettymyksen, ulkopuolisuuden ja pois sulkemisen tunteita, joita lääketieteen medikalisoiva ja patologisoiva katse on saanut yksilöissä aikaan. Diane E. Goldstein ja Amy Shuman (2016) ovat tarkastelleet tätä *vernakulaarin stigmatisaation* näkökulmasta.

Pro gradu -tutkielmani sijoittuu folkloristiikan kentässä nykykulttuurin ja kokemuskerronnan tutkimuksen piiriin. Tutkimuskohteenani olevat ruokavaliot ovat osa yhteiskunnassa tapahtuvia ruokakulttuurin muutoksia, mutta ne myös kertovat uudenlaisten yhteisöjen ja tietoa välittävien verkostojen muodostumisesta. Ruokavaliomuutoksilla ja ruokavalioiden identifioitumisella luodaan uudenlaisia ryhmiä ja yhteisöjä, joiden sisällä välitetty tieto asettuu institutionaalisen, tieteellisen tiedon ulkopuolelle. Tarkastelen näitä yhteisöllistä tiedonvälityksen malleja Robert Glenn Howardia (2008, 492-493; 2013, 82) mukaillen *vernakulaareina verkostoina*, jotka edustavat institutionaalisista diskursseista poikkeavaa ja irrouttavaa kommunikaatiota. Kommunikaatio muodostuu, kun samankaltaisia arvoja jakavat yksilöt muodostavat jaetun kommunikoinnin kentän. Terveysruokavalioiden kohdalla puhujat jakavat holistista ihmiskäsitystä mukailevan maailmankatsomuksen, jonka pohjalta ruokavaliokohteiset näkemykset muodostetaan. Howardin esimerkeissä kentät ovat *online*-alustoja, blogeja ja internetin keskustelupalstoja, mutta terveysruokakulttuurin parissa alustat ovat monimediaisia, eikä keskustelulla ole yhtä vakiintunutta tai vallitsevaa sijaintia. Vernakulaarien verkostojen sisällä rakentuvat valtarakenteet muodostavat perinteisille ravitsemusinstituutioille vaihtoehtoisia tai rinnakkaisia tiedonlähteitä, joiden tarkoitus on ainakin jossain määrin palauttaa valta takaisin yksilölle, subjektille. Verkostot rakentuvat ja muovautuvat suhteessa vernakulaariin auktoriteettiin, jonka käsitän verkoston synnylle ja elinkaarelle ylläpitävänä, kokoavana voimana tai keskushenkilönä.

Tutkielmani linkittyy myös kansainvälisesti kasvussa olevaan ruokatutkimuksen (*food studies*) tieteelliseen kenttään, joka muodostuu monitieteiselle ruoan tarkastelulle. Folkloristiikan alalla ruokaan liittyvä tutkimus on ollut suhteellisen vähäistä ja aihe on

⁵ Lääketieteen näkökulmasta osa terveysruokavalioiden ja niiden käyttö hoitona rinnastuvat CAM-hoitoihin (*complementary and alternative medicine*), jota kutsutaan myös uskomushoidoiksi, vaihtoehtoiseksi lääketieteeksi tai "puoskaroinniksi". Itsehoitoon kohdistuva kritiikki on kirjoittanut vahvaakin vastakkainasettelua (ks. Jämsä 2018, Kossila 2018). Vuoden 2018 aikana Sosiaali- ja terveysministeriö on käynnistänyt uudelleen lakihankkeen, joka tarkoituksena on tuottaa lainsäädäntö, joka säätelisi vaihtoehtoohitoja. Lakiehdotus nousi uudelleen keskustelun aiheeksi YLEn hopeavettä ja mustaa salvaa koskevien vaihtoisten hoitojen uutisointien jälkeen. (ks. Kuukkanen 2018.)

ajankohtaisuudestaan ja arkipäiväisyydestään huolimatta jäänyt suhteellisen pienelle huomiolle. Ruokakulttuurin muutokset ja aineistossa esiintyvät terveystuokavalioiden suuntauokset ovat yhteiskunnallisesti ja sosiaalisesti merkittäviä nykyhetken kuvaajia: ruokavalioiden kautta otetaan kantaa niin ekologiin, eettisiin, kulttuurisiin kuin uskonnollisiin kysymyksiin. Ravinnosta onkin tullut yhä vahvemmin kommunikaation väline, jolla yksilö viestittää arvomaailmaansa ja ajatuksiaan, käsityksiään todellisuudesta ja sijoittumisestaan yhteisöön. Oikeanlaisella puheella sijoitaututaan yhteisöön ja yhtä lailla erottaudutaan muista – useimmiten “tavallisesta kotiruoasta” tai ruokaan liittyvien instituuttien, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmistä terveellisestä ruoasta. Yhteisöjen ja verkostojen kautta opittu puhe pitää sisällään sekä ruokavaliokohtaisen erikoissanaston että tavat, joilla ruoasta oikeaoppisesti puhutaan. (ks. Berger & Luckmann 1994, 81; Hovi 2007, 32-33; Hänninen 1999, 50-51.)

Ruokatutkimuksen laaja kenttä

Ruokaan kohdistuva tutkimuskenttä on samanaikaisesti tuore ja vanha. Ruoka on tutkimuskohteena ja puheenaiheena kiinnostanut tutkijoita aina akateemisten instituutioiden alkua ajoista asti, mutta nykyisen ruokatutkimuksen (*food studies*) voidaan katsoa muotoutuneen nykyiseen muotoonsa vasta 1990- ja 2000-lukujen taitteessa (Albala 2013, 15). Ruokaan kohdistuvan tieteellisen mielenkiinnon lisääntymisen pohjalla on sukupuolentutkimuksen ja feministisen tutkimusotteen voimistuminen 1970- ja 1980-lukujen aikana, jolloin kiinnostuttiin yksityisestä, kodin sisäisestä maailmasta ja naisten kulttuurista tutkimuskohteena. Useissa kulttuureissa koti, keittiö ja ruoanlaitto kaikkine toimineen on tavanomaisesti mielletty nimenomaan feminiiniseksi toiminnaksi ja naisten vallassa olevaksi alueeksi. (Counihan & Van Esterik 2008, 1-2; McLean 2013, 291.) Ruokatutkimuksen kohteeksi nousivat ruoan monet eri tasot: kuluttaminen, valmistaminen, tuottaminen nykyhetkessä ja historiassa. 1980-luvulla noussut näkemys ruoasta identiteetin äänenä toi myös esille ajatuksen syömisestä ja syömättömyydestä vallankäytön ja itseilmaisun välineenä sukupuoliteussa ja patriarkaattia vahvistavassa tilassa, keittiössä.⁶ Samanaikaisesti, kun tutkimuksen katse kohdistui ruoanlaittoon ja syömiseen, myös keittokirjoja alettiin tarkastella naisten kulinaarisina omaelämäkertoina ja naisten omana kirjallisuutena. (McLean 2013, 291.)

⁶ Syömättömyyttä ja ruoasta kieltäytymistä on tarkasteltu mm. syömishäiriöiden, paastoamisen, nälkälakon ja pakkosyötämisen kautta. Esimerkiksi brittiläisten ja amerikkalaisten suffragettien nälkälakkoilua 1900-luvun alussa on tarkasteltu ruumiillisesti tuotettuna poliittisena toimintana ja lakkoilun seurauksena tapahtunutta pakkoruokintaa patriarkaattia vahvistavana toimintana. (McLean 2013, 293.)

Ruokatutkimus ei kuitenkaan rajoitu vain ruoan sukupuolittuneisiin rooleihin, vaan ruoan kautta tarkastellaan inhimillistä toimintaa, joka sekä muokkaa että muovautuu ruoan kautta.

Tutkielman kohteena oleva terveysterveysruokakulttuuri on osa ruokatutkimuksen monialaista ja tieteidenvälistä tutkimuskenttää, jossa ruokaa tarkastellaan tuotannon, kulutuksen, ympäristön, ravitsemuksen, talouden, yhteiskunnan ja kulttuurin näkökulmista. Ruoka ymmärretään välineenä, kielenä, kommunikaationa ja tekoina, eikä ainoastaan vatsan täytteenä tai ravintoaineiden summana. Ruokatutkimus ei siis kohdistukaan nimestään huolimatta vain ruokaan itsessään, vaan ruoan ja ihmisen väliseen suhteeseen ja vuorovaikutukseen. Ruokatutkimuksen ulkopuolelle jäävät mm. elintarviketiede, ravitsemustiede ja ravintola-ala (*culinary arts*). Ruokatutkimus keskittyy humanistisille ja yhteiskuntatieteellisille tieteenaloille, kuten historiantutkimukseen, filosofiaan, antropologiaan, sosiologiaan, lingvistiikkaan, filosofiaan ja psykologiaan. (Miller & Deutsch 2009, 3, 10.) Jeff Miller ja Jonahtan Deutsch (2009) listaavat ruokatutkimuksen metodologisiksi lähtökohdiksi etnografiset menetelmät (haastattelu ja havainnointi), historiantutkimuksen (dokumentit ja suullinen historia) ja kulttuurintutkimuksen (kulttuuriset artefaktit ja kirjallisuus). Tutkimuksessa hyödynnetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, mutta sen ohella käytetään myös kvantitatiivisia eli määrällisiä menetelmiä (Pelto, Jerome & Kandel 1980, 51). Erilaisten tutkimusmenetelmien yhdistämisellä pyritään tuomaan esille sekä ruoan biologista, mitattavissa olevaa puolta että sosiokulttuurista näkökulmaa.

Ruokailutottumuksia ja ruoan toimintaympäristöjä

Englanninkielisessä kirjallisuudessa ruokatutkimukseen kohteena olevaan ruokakulttuuriin viitataan termillä *foodways*, joka on suomennettavissa *ruokailutottumuksiksi*. Foodways määritellään laajasti yhteisöjen, ryhmien ja kulttuurien sisäiseksi ruokaan liittyväksi käytäytymiseksi: ruokailutottumukset kattavat tiedon, käsitykset että käytänteet, joita ruoan valmistamiseen, kuluttamiseen ja kategorisointiin kytkeytyy (Camp 2003, 29).⁷ Tarkemmin ruokailutottumuksilla tarkoitetaan niitä jaettuja tapoja, joilla ruokaa syödään, tarjotaan, myydään, kulutetaan ja arvotetaan. Ruokaan liittyvän toiminnan ohella ruokailutottumuksiin lukeutuvat myös ruokakuvastojen kuluttaminen sosiaalisessa mediassa, erilaiset

⁷ Foodways -termi esiintyy ensimmäisiä kertoja 1930-luvun laman vastaisena toimenpiteenä perustetussa Federal Writers' Project -hankkeessa, joka luotiin tarjoamaan kirjoitustyötä työttömäksi jääneille kirjoittajille, historioitsijoille ja toimittajille. Hankkeen antologia koostui paikallista elämää kuvaavista paikallishistorioista, kaupunkioppaista, elämäkerrallisista teksteistä ja suullisesta perinteestä. (Camp 2003, 29-30; Library of Congress.)

syömisen paikat ja ruokapuhe (Parsons 2015, 1-2). Ruokailutottumuksiin kuuluvat konkreettisen ravinnon lisäksi myös paikalliset ruokaperinteet, juhlaruokien tarjoiluun liittyvä etiketti, käytöstavat ruokaa syödessä ja tavat, joilla ruoasta puhutaan. Ruoka ja sen määrittely elävät siis sekä käytännöissä että kielessä. Ruokailutottumuksissa ei hieman ontuvasta suomennoksesta johtuen ole kyse kuitenkaan 'tottumuksista', vaan laajemmin määriteltävistä tavoista, joilla ruoka ja siihen liittyvät käytänteet on merkityksellistetty kulloisessa ajallisessa, paikallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa. Julie M. Parsonsin (2015, 2) mukaan ruokailutottumuksien merkityksellisyys kiteytyy ruoan *tekemisessä* ja performatiivisuudessa, jotka muodostavat ruoan kautta yhteyden historiaan, nykyhetkeen ja tulevaan. Teke misellä Parsons viittaa Westin ja Zimmermanin (1987) teoriaan sukupuolen 'tekemisestä' (*doing gender*) ja Judith Butlerin (1993) sukupuolen performatiivisuuteen (*performing gender*). Ruokailutottumuksien tarkastelun kautta voidaan havaita ruoan arkipäiväisiä *tekoja* ja affektiivisiä performatiiveja, jotka yhdistävät ajallisesti menneen, nykyisen ja tulevan. (Parsons 2015, 2.)

Tottumukset eivät kuitenkaan elä ilman kontekstia, vaan ne liikkuvat, toimivat ja kumpuavat erilaisten ruokien, keittiöiden, ilmiöiden ja kulutusmahdollisuuksien muodostamasta ympäristöstä. Ruokailutottumuksien näyttämön tai ruoan toimintaympäristön (engl. *foodscape*) havainnointi antaa tutkimukseen yhteisöjä muodostavan ja rajaavan näkökulman – *foodscapella* tarkoitetaan sitä ruokaa, syömiseen ja kuluttamiseen liittyvää ympäristöä, jossa yksilö elää ja jonka puitteissa hän kulutusvalintansa tekee (MacKendrick 2014, 16). Käytän termistä vakiintuneen suomennoksen puutteessa käännöistä *ruoan toimintaympäristö*.⁸ Tällä ympäristöllä viitataan *foodscapen* yleisesti käytettyyn määritelmään, joka viittaa laajasti ja monialaisesti sekä ruoan geografiaan että sosiologiaan – ympäristöllä viitataan niin kauppoihin, toreihin, ruokapiireihin, työpaikkaruokaloihin, pikaruokapaikkoihin kuin asuinpaikkojen ravintolarajontaan, mutta myös tulotasoon ja kulutusvalintoihin liittyviin taloudellisiin ja sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Toimintaympäristön lisäksi kyse on yksilön spatiaalisesta sijoittumisesta tai paikantumisesta tarjottuun ruoan toimintaympäristöön. (MacKendrick 2014, 16-17.) Ruoan toimintaympäristöllä voidaan kuvata siis niitä mahdollisuuksia ruoan kulutukseen, joita yksilöllä on.

Tutkimuksen monialaisuuden vuoksi ruokatutkimuksella ei ole yhtenäistä tutkimusotetta, metodologista lähtökohtaa tai teoreettista taustaa, vaan sen kenttään kuuluvat yhtä lailla

⁸ *Foodscape* on englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa laajalti käytetty termi, mutta siltä vaikuttaisi puuttuvan vakiintunut suomenkielinen vastine. Termi on muodostettu jälkiliitteestä *-scape*, joka on johdettu sanasta *landscape*, maisema tai näköala. Jälkiliitteen ajatuksena on sijoittaa katsoja tiettyyn rajatusti nähtävissä olevaan vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien maailmaan ja tarjota yksilölle tietty nähtävissä oleva toimintakenttä. (Yasmeen 2008, 525; Mikkelsen 2011, 210.)

sokerin yhteiskunnalliset vaikutukset (Mintz 1985), anoreksia (Bordo 1993, Puuronen 2004), keittokirjat ja gastronomiset kirjoitukset (Knuutila 2010, Bower 1997), freeganismi ja dyykkaus⁹ (Clark 2008), terveystuokaliike (Kandel & Pelto 1980) kuin ruokaturismikin (Long 2004). Erilaisten ruokatutkimusten yhdistävänä tekijänä voisi kuitenkin pitää näkemystä ruoasta inhimillisen toiminnan välineenä ja tuotteena, ruokailutottumuksista erilaisissa ruoan toimintaympäristöissä. Ruokatutkimuksen kautta tarkastellaan monia ruoan valmistuksen ja kulutukseen liittyviä kysymyksiä, kuten ruoan eettisyyttä, ympäristövaikutuksia ja ruoantuotantoa. Myös kulttuuriperintöön, autenttisiin perinneruokiin, kolonialismiin ja ruokatraditioiden tuotteistamiseen liittyvä problematiikka kuuluvat ruokatutkimuksen kiinnostuksen piiriin.¹⁰ Tutkielmani sijoittuu ruokatutkimuksen kentällä nykyruokakulttuuria ja ruokailmiöitä tarkastelemaan tutkimuskenttään, jossa ruokakulttuurin kuluttajat omaksuvat tavoitteellisesti uusia ruokailutottumuksia ja muokkaavat itselleen uutta ja vanhaa yhdistelevän ruoan toimintaympäristön.

Ruoan yhteisöt, merkitykset ja kulttuuri

Biologisen välttämättömyytensä ohella ruoka hallitsee ja kuvastaa monia yhteiskunnallisia, sosiaalisia, uskonnollisia ja kulttuurisia tekijöitä – toisin sanoen, ruoka on, luo ja tuottaa inhimillistä toimintaa. Antropologisessa tutkimustraditiossa ruoalla on ollut keskeinen rooli jo varhaisessa tutkimuksessa. Matti Eräsaari ja Katja Uusihakala (2016) pitävät Audrey Richardsin tutkimusta *Land, Labour and Diet in Northern Rhodesia* (1939) ensimmäisenä varsinaisena antropologisena ruokamonografiana. Aikaisemmissa tutkimuksissa ruoka ei ollut noussut yhtä lailla tutkimuksen keskiöön, vaan sitä oli käsitelty vain yhtenä aiheena muiden joukossa. Richards kuitenkin lähestyi ruokaa kokonaisvaltaisena järjestelmänä huomioiden ruoan symboliikan ohella myös tuotantoon, valmistukseen, kuluttamiseen ja vaihtoon liittyviä kysymyksiä. Antropologisessa tutkimuksessa 1960-luvulla nousut strukturalistinen ote nosti kiinnostuksenkohteeksi ruoan symboliset merkitykset ja ruoan kommunikaatiovälineenä, viestijänä (Eräsaari & Uusihakala 2016, 17-18).

⁹ Freeganismi on ideologia ja elämäntapa, joka perustuu luonnonvarojen kuluttamisen minimoimiselle ja irtisanoutumiseen kapitalismista ja sen varassa toimivasta yhteiskunnasta. Dyykkaus (dumpster diving) on ruoanhankintakeino, joka perustuu pois heitetyn ruoan etsintään mm. ravintoloiden ja kauppojen jäteastioista.

¹⁰ Ruokatutkimusta edustavat tieteelliset instituutiot, kuten vuonna 1985 perustettu *Association for the Study of Food and Society* (ASFS) ja vuonna 2001 perustettu *European Institute for the History and Cultures of Food* (IEHCA). ASFS:n julkaisema *Food, Culture and Society* ja IEHCA:n *Food & History* koavat yhteen kansainvälisen ruokatutkimuksen tutkijapiirin. Muita ruokatutkimusta käsitteleviä tiedejulkaisuja ovat mm. *Food & Foodways*; *Appetite*; *Anthropology of Food*; *Gastronomica*; *The Digest*; *Agriculture and Human Values*; *Eating Behaviors* ja *Culture and Agriculture*.

Kysymykset siitä, millaisia viestejä syömisellä annetaan ja millainen viesti ruokaan sisältyy ovat tarkastelleet muun muassa Mary Douglas teoksessa *Purity and danger* (1966) ja Claude Lévi-Strauss (2013[1966]) kulinaarisen kolmion käsitteen kautta.¹¹ Kaikkiaan ruokaa on lähestytty kompleksisena symbolina, joka kantaa mukanaan sosiokulttuurisia merkityksiä, arvoja ja hierarkioita. Antropologisen tutkimuksen näkökulmasta ruokaa voidaan ajatella sosiaalisten prosessien ruumiillistumana, joka muodostaa ja rajaa yhteisöjä ja sosiaalisia ryhmiä. (Eräsaari & Uusihakala 2016, 9.)

Sosiologisessa ruokatutkimuksessa ruokaa on lähestytty sosiaalisia rakenteita ylläpitävänä ja muodostavana aineksena. Ruoka käsitetään muokkaantuvana aineena tai prosessina, jossa luontoa muutetaan kulttuuriksi ja ravintoa ruoaksi. Kulttuurin puolestaan nähdään ohjaavan yksilön kulutusvalintoja, ruoanlaittoa ja syömistä. (Mäkelä 1990, 5.) Sosiologiset ja antropologiset ruokaan liittyvät tutkimusaiheet sivuavat pitkälti toisiaan, mutta näkökulmat eroavat hienoisesti: antropologisen ruokatutkimuksen voi ajatella kohdistuvan ruokaan kytkeytyvään kulttuuriin, tapoihin, merkityksenantoihin, symboliarvoihin ja näiden ymmärtämiseen tai kuvailuun, kun taas sosiologinen ruokatutkimus käsittää ruoan enemmän välineenä tai prosessina, joka muokkaa, vahvistaa, luo tai kyseenalaistaa yksilön roolia ja yhteisön/yhteiskunnan järjestystä ja rakennetta.

Suomalaisella tutkimuskentällä ruokaan ja kuluttajuuteen liittyvää problematiikkaa ovat lähestyneet sosiologit Mari Niva, Piia Jallinoja ja Johanna Mäkelä.¹² Sosiologien tutkimukset ovat painottuneet kansanterveyden, kuluttajuuden ja terveystuokakulttuurin näkökulmasta institutionaalisen ravinto-opin ja -käsityksen tarkasteluun. Mäkelän väitöstutkimus *Syömisestä rakenne ja kulttuurinen vaihtelu* (2002) esittelee pohjoismaisia käsityksiä syömistottumuksista ja hahmottelee yhteiskunnassa tapahtuneita ruokakulttuuriin vaikuttaneita muutoksia. Erityiseksi kiinnostuksen kohteeksi yhteiskuntatieteellisessä ja sosiologisessa tutkimuksessa on noussut myös ns. foodie-kulttuuri, jolla viitataan ruokaan ja erilaisiin juomiin intohimoisesti suhtautuviin ihmisiin. Foodieta voidaan kuvailla ”kultivoituneina ruoan kuluttajina”, joille ruoka on keskeinen osa elämää, kiinnostuksen kohteita, kulutusta ja

¹¹ Sekä Douglasin että Lévi-Straussin tutkimuksissa ruokaan kohdistuva katse on strukturalistista. Lévi-Straussin kulinaarinen kolmio kuvaa ruokaa ja sen valmistamista kulttuurisena järjestelmänä ja kielen kaltaisena merkinä. Kolmio kuvaa ruokaa *raa'an*, *mädäntyneen* ja *kypsyneen* jaottelun kautta, jolla hän pyrkii havainnollistamaan luonnon ja kulttuurin välisiä kategorisia jaotteluita. (Lévi-Strauss 2013[1966]; Mäkelä 1990, 26; Eräsaari & Uusihakala 2016, 18.) Mary Douglasin puhtauden teorian yhdistyvät käsityksiin tabuista, ruokakielloista ja ruokaan liittyvästä luokittelusta. Myöhemmin Douglas on tarkastellut myös ruoan kieliopiksi kuvattua rakenteellisuutta, jonka perusteella esimerkiksi aterian koostetaan. (Eräsaari & Uusihakala 2016, 19.)

¹² Ks. esim Jallinoja, Niva, Helakorpi, & Kahma 2014; Jallinoja, Jauho & Mäkelä 2016.

omaa identiteettiä (Isoaho 2017).¹³ Sosiologi Taru Lindblom on tutkinut ruokavalintojen ja kulutuksen suhdetta Pierre Bourdieun makuteoriaa¹⁴ soveltaen ja tarkastellen valintoja ja mieltymyksiä urbaanissa ympäristössä sosiaalisiin luokkiin kytkeytyvänä piirteenä (Lindblom & Mustonen 2015; Lindblom 2017).

Maarit Knuuttilan, Jyrki Pöysän ja Tuija Saarisen (2004) toimittama *Suulla ja kielellä. Tulkintoja ruuasta* antaa läpileikkauksen suomalaisesta ruokaa käsittelevästä kulttuurintutkimuksesta. Artikkelikokoelma jakautuu neljään aihepiiriin lähestyen ruokakulttuuria aistin- ja muistinvaraisena perinteenä, ruumiillisena kenttänä, rituaalisena ja yhteisöllisenä toimintana, sekä vieraan kansallisen tai etnisen ruokakulttuurin luoman toiseuden kautta (Knuuttila 2004, 10). Artikkelikokoelma kuvaa ruokakulttuurin monialaisuutta: se on samanaikaisesti fyysistä, käsin kosketeltavissa olevaa ja myös huomaamatonta, hiljaista toimintaa, syömistä ja syömättä jättämistä. Muun muassa anoreksiaa tarkastellut Anne Puuronen (2004; 2009) on esittänyt ruokavaliot symbolisena vaikuttajana yksilön minä-kuvaan. Puurosen kuvaaman anoreksian kohdalla ruokaan liittyvä itsehallinta on myös verrannollista elämänhallintaan. Tätä kuluttamiseen perustuvaa identiteetin rakentamista Puuronen on lähestynyt *esittäväenä kuluttamisena*, jolla hän tarkoittaa ruokaan liittyvien valintojen korostumista yksilön identiteettiä representoiviksi valinnoiksi. (Puuronen 2009, 1; 2004, 246–247.) Voidaan ajatella, että esittävän kuluttamisen ajatuksen kautta jokainen ”on mitä syö” ja ravintoon liitetyt arvot siirtyvät osaksi yksilön olemusta ja identiteettiä.

¹³ Foodieistä lisää Joseé Johnston & Shyon Baumann *Foodies: Democracy and Distinction in the Gourmet Foodscape* (2010) ja Elizabeth Sloan *The Foodie Phenomenon* (2013).

¹⁴ Pierre Bourdieu esittää teoksessa *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (1984) teorian *mausta*, joka kytkeytyy yksilön sosiaaliseen luokkaan ja määräytyy sen perusteella. Maku on Bourdieun mukaan jotain, joka muotoutuu yksilön kulttuurisen pääoman kautta, jonka määrä puolestaan on yhteydessä yksilön sosiaaliseen pääomaan ja sosiaaliseen luokkaan. Hyvän maun määrittäjänä Bourdieu näkee ns. eliitin, jolla hän näkee olevan yhteiskunnassa eniten kulttuurista pääomaa. Eliitin maku siis määrää kulloinkin vallalla olevan hyvän maun määritelmät kulttuurin sisällä. Maun määritelmä ei kuitenkaan ole kaikilla yhteiskuntaluokilla samanlainen, vaan se rajautuu mm. sosiaalisen luokan taloudellisen pääoman mukaan – luokan maku määräytyy siis niiden sosiaalisten, kulttuuristen ja taloudellisten resurssien puitteissa, jotka kulloisellekin luokalle ovat mahdollisia. (Bourdieu 1984, 283-287, 474; Lindblom 2017.)

2. TUTKIMUSAINIESTON ESITTELY

Tutkielman aineisto on muodostettu vuosina 2014 ja 2017 kirjoituspyynnön¹⁵ kautta, joka tuotti yhteensä 44 vastausta. Kirjoituspyynnössä pyydettiin vastaajia kertomaan omasta suhteestaan terveystuokavaliioihin ja ravintoon sekä valinnoista ja ajatuksista, joita terveystuokavaliot herättävät. Orientoivina lisäkysymyksinä kysyttiin syitä omaan syömiseen, ruokavaliomuutoksia ja niiden vaikutuksia, terveystuokavalioiden tiedonlähteitä ja terveellisen ruoan määritelmää. Ruoan suhteesta terveyteen ja sairauteen vastaajia pyydettiin kertomaan omista havainnoista ja kuulopuheista sekä sitä, voiko ruokaa käyttää lääkkeen tavoin. Kirjoituspyyntö oli kohdistettu tutkimuskysymyksen mukaisesti sellaisille henkilöille, jotka noudattavat terveystuokavaliota tai katsovat itse kuuluvansa terveystuokavalioiden piiriin tavalla tai toisella. Vastaukset vaihtelevat pituudeltaan muutamasta virkkeestä aina viiteen tai kuuteen liuskaan ja ovat kirjoitustyyliiltään ja -muodoltaan vaihtelevia: osa vastaajista kirjoittaa hyvinkin yksityiskohtaisesti ja rönsyilevästi monista elämänvaiheistaan, pari vastaajaa tyytyy käyttämään orientaatioksi suunnattuja apukysymyksiä täytettävänä vastauksina. Kaikki vastaajat kertovat kirjoituksissa itsestään, mutta henkilökohtaisuuden tasoilla on huomattavaa vaihtelua.

Kirjoituspyyntö valikoitui aineistonhankintamenetelmäksi pääosin kahdesta syystä: halusin lähestyä terveystuokavalioiden kenttää mahdollisimman monen ruokavaliota kautta, jotta aineisto ei puhuisi vain yhden ruokavaliota äänellä. Tavoitteenani oli löytää useille erilaisille ruokavaliotoille yhteisiä kerronnan malleja ja sisältöjä ja halusin aineiston olevan yhtä moniääninen kuin millaisena sen olin tutkimuskenttänä havainnut. Kirjoituspyynnön kautta tavoitin useamman samaa ruokavaliota noudattavan henkilön ja koin mahdolliseksi lähestyä aihetta suurempien linjojen kautta yksittäisten kertojien kerronnan sijaan. Toisena keskeisenä syynä kirjoituspyynnön valintaan oli mahdollistaa vastaajille vastaustapa, jonka kautta he voivat itse hallita omaa yksityisyyttään ja päättää, kuinka paljon tutkielman tekijä heistä tietää. Olin jo aikaisemmin proseminarityöni¹⁶ yhteydessä havainnut, kuinka henkilöt, joiden ruokavaliota on oman valinnan myötä tavanomaisesta poikkeava, kokevat ruokavaliostaan kertomisen toisinaan stigmatisoivaksi ja leimaavaksi.

Jaoin kirjoituspyynnön Facebookin kautta kahdeksaantoista suomenkieliseen terveystuokaa, hyvinvointia tai terveellistä elämää käsittelevään ryhmään, jonka lisäksi lähetin

¹⁵ Ks. Liite 1 "Kirjoituspyynnöt".

¹⁶ Folkloristiikan proseminaritutkielmani "Ruoka olkoon lääkkeesi" - Raakaruokaan ja elävään ravintoon liitettyt terveystuokukset ruokablogeissa. (2013) tarkasteli kolmen raakaruokaa ja elävää ravintoa käsittelevän blogin kirjoitusten kautta ruokavaliotoissa esiintyviä arkiuskomuksia. (Räty 2013.)

kirjoituspyynnön sähköpostitse viidelletoista terveysruokabloggarille. Facebookin ryhmissä ja yhteisöissä jäseniä tai seuraajia on yhteensä hieman yli 60 000, joista osa on mahdollisesti useammassa ryhmässä, johon kirjoituspyyntö on jaettu.¹⁷ Osa ryhmistä ja yhteisöistä on avoimia, mutta mukaan lukeutuu myös suljettuja ryhmiä. Ryhmät valikoituivat ruokavalioiden osalta siten, että ne edustavat mahdollisimman monipuolisesti erilaisia sekä rajatulle että laajemmalle yleisölle tarkoitettuja sivustoja. Valintaperiaatteena olivat ryhmän tai sivuston aktiivisuus sekä jäsenten tai seuraajien lukumäärä. Vastauskanavina olivat posti ja Webropol-alusta, mutta kaikki saadut vastaukset tulivat Webropolin vastauslomakkeen kautta. Kirjoituspyynnön jakaminen vain verkon kautta ja ainoastaan aihepiiriä koskeviin ryhmiin on ollut aineistonrajauksen osalta resurssien keskittämistä juuri sinne, missä vernakulaarit verkostot ja niihin osallistuvat ihmiset toimivat. Pyrkimyksenä oli jakaa kyselyä mahdollisimman erilaisille ryhmille, jotta vastaajaryhmä ei olisi homogeeninen, vain yhden ruokavaliosuuntauksen noudattajien näkemys.

Erilaisten ja keskenään ristiriitaistenkin valintojen kautta pyrin tavoittamaan moniäänistä aineistoa, josta olisi mahdollista tuoda esille ruokavalioille yhteistä terveysruokapuheen näkökulmaa, häivyttäen yksittäisiä ruokavalioiden oppeja ja luoden tilaa ruokavaliorajoja noudattamattomille terveysruokapuheen kokemukseronnan malleille. Se, millaisiin ryhmiin kirjoituspyyntöä on jaettu, on vaikuttanut siihen, millaisilta vastaajilta vastaukset koostuvat. Olen jakanut kirjoituspyyntöä mahdollisimman erilaisiin ryhmiin nojautuen ennakkotietoihini ruokavalioiden kentästä. Samalla olen myös aktiivisesti kuunnellut kentältä nousseita ehdotuksia erilaisista ruokavalioista, joihin kyselyä olisi mahdollisesti mielekästä osoittaa. Ennakkotietojeni perusteella kohdistin kyselyt ryhmiin, joissa keskusteltiin mm. paleoruokavaliosta, mehustamisesta, kasvissyönnistä ja vegaaniudesta terveyden näkökulmasta, raakaruoasta, elävästä ravinnosta, puhtaasta ruoasta, vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta, itse kerättävistä superfoodeista ja villivihanneksista sekä yleisesti ruoan vaikutuksesta terveelliseen elämään. Vaikka koin ymmärtäväni hyvin erilaisten ruokavalioiden moninaisuutta, nousi aineistonkeruuvaiheessa vastaajien joukosta yllättäen useita FODMAP-ruokavaliota koskevia kirjoituksia.¹⁸ Ruokavalio oli minulle ennalta tuntematon, enkä sen vuoksi ollut osannut kohdistaa kyselyä suoraan aihetta käsitteleviin ryhmiin tai keskusteluihin. Koska aineistonkeruu oli tuolloin vasta alussa, jaoin kyselyä myös kyseistä ruokavaliota koskeviin ryhmiin. Se, että ruokavalion noudattajat olivat tunnistaneeet itsensä kirjoituspyynnön kohderyhmäksi, oli mielestäni ennakko-oletustani merkittävämpi ruokavalioiden rajaaja ja vahvistus siitä, että erilaiset ruoan kuluttajat kokevat ruokavaliosta

¹⁷ Laskettu marraskuussa 2017.

¹⁸ Ks. FODMAP-ruokavalion määritelmä liitteestä 1.

riippumatta samankaltaisia tunteita, kun on kyse terveysterveystieteisestä ruoasta.

Kirjoituspyynnössä pyydettiin vastaajia kertomaan omasta suhteestaan terveysterveystieteeseen – sekä omaan että muualta kulttuuriin vaikutuksiin. Kysymyksenasettelu ohjasi vastaajia kertomaan hyvinvoinnistaan nimenomaan ruoan vaikutusten näkökulmasta, vaikka monet vastaajista toivatkin esille myös mm. unen ja liikunnan vaikutuksen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vaikka tutkielman otsikossa onkin mainittu *holistinen* hyvinvointi, ei sillä tässä tutkielmassa tarkoiteta vain monipuolisesti eri lähteistä - kuten liikunta, uni, ravinto - koostuvaa hyvinvointia, vaan ihmistä holistisena eli kokonaisvaltaisena, toimivana ja tuntevana oliona lähestyvää näkökulmaa. Tästä näkökulmasta katsoen yksilön hyvinvointi koostuu fyysisen hyvinvoinnin ohella myös psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Holistisuuden viittaamalla halusin ohjata kirjoittajat kertomaan juuri niistä hyvinvoinnin aspekteista, jotka he kokevat merkityksellisiksi, eikä vain niistä fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista hyvinvoinnin mittareista, joita lääketieteen näkökulmasta pidetään keskeisinä. Tällaisia terveyteen liitettäviä mittareita ovat mm. painoindeksi, vyötärönympäry ja erilaiset verestä mitattavat arvot, kuten kolesteroli ja hemoglobiini.

Kirjoituspyyntöön vastanneiden henkilöiden joukko on ruokavalioiden moninaisuuden ohella myös muutoin monipuolinen: vastaajat ovat syntyneet 1960 ja 1996 välillä, asuinpaikat vaihtelevat ympäri Suomen ja henkilöiden taustat ja elämäntilanteet vaikuttavat hyvin erilaisilta. Osa vastaajista matkustelee paljon, osa on vasta kotoa omilleen muuttaneita. Toisilla on taustalla erilaisia fyysisiä tai mielenterveydellisiä sairauksia, kuten reumaa, migreeniä, suolisto-ongelmia, syömishäiriöitä, masennusta ja voimattomuutta, kun osa puolestaan on lähtenyt ruokavaliomuutokseen eettisistä syistä tai muiden perheenjäsenten esimerkistä. Huomattavaa myös on, etteivät kaikkien vastaajien kertomukset ole yhtä vahvasti muutoskeskeisiä, vaikka liki kaikissa vastauksissa tuodaankin ilmi aikaa ennen ja jälkeen jonkin ruokaan liittyvän muutoksen.

Vastaajien nimeämisessä olen turvautunut pseudonyymeihin, eli peitenimiin. Tutkimusaineisto löytyy listattuna tutkielman sivuilta 101-102. Peitenimien yhteydessä ovat myös aineiston arkistointitunnukset, vastaajien iät ja kotipaikkakunnat, jotka toimivat kontekstina lukijalle. Aineisto on arkistoitu Turun yliopiston Historia, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitoksen arkistoon. Kirjoitukset eivät pääsääntöisesti vaatineet muokkausta, vaikka kirjoittajat kertovatkin henkilökohtaisista aiheista. Joistakin vastauksista olen poistanut kuitenkin tekstin yhteydessä esitettyjä henkilötunnisteita, kuten puhelinnumeroita ja sähköpostiosoitteita. Vastaukset ovat sisällöltään sellaisia, etten kokenut erilaisten sairauksien tai oireiden piilottamista tarpeelliseksi - oireet, muutokset ja sairaudet ovat merkittävä

osa ruokavalion rakentumista ja sitä kerrontaa, jonka kautta ruoalle haetaan merkityksiä. Aineistossa ei noussut myöskään esille erityisen erikoislaatuisia ja sitä kautta helposti yksilöitävissä olevia henkilötietoja, vaan kuvatut sairaudet ja oireet ovat suhteellisen yleisiä ja niitä ei kuvailla yksityiskohtaisesti.

Päätin jättää kirjoituspyynnöstä pois kirjoittajan sukupuolen kysymisen, koska koin sen tuolloin irrelevanttina aineiston sisällön kannalta ja ajattelin taustatiedon ohjaavan sukupuolinäkökulman osalta yleistävään tulkintaan. Tutkielmani tarkoitus ei ole tuoda esille sukupuolittuneita käsityksiä erilaisista syöjistä, eikä vertailla sitä, millaista kokemukserontaa eri sukupuolilla on – yhtä lailla kuin tarkoitukseni ei ole tehdä eroa eri ruokavalioiden välille. Koin, että sukupuolittunut ruokapuhe on aiheena aivan liian laaja ja monisäikeinen ollakseen osa tätä tutkielmaa. Sukupuolen osittainen häivyttäminen tutkielman kirjoittajan roolista käsin oli myös tietoinen valinta: alleviivaamatta puhujan sukupuolta olisi mahdollista irrottautua perinteisiksi mielletyistä käsityksistä eri sukupuolten rooleista ruoan suhteen. Jälkeenpäin katsottuna valinta ei ollut täysin kestävä aineiston jatkotutkimuskelpoisuuden osalta, vaikka se tämän tutkielman osalta olikin toimiva ja perusteltu rajaus. Valinnasta koitui peitenimien muodostamisen kohdalla haasteita, jotka ratkaisin antamalla kaikille vastaajille sukupuolineutraalit nimet.

Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio

Jo elävää ravintoa ja raakaruokavalioiden käsittelevän proseminaritutkielmani aikana kävi ilmi, etteivät kaikki ruokavaliostaan ja -valinnoistaan julkisesti sosiaalisessa mediassa puhuvat ole halukkaita osallistumaan minkäänlaisiin tutkimuksiin. Proseminaritutkielman aineistonkäyttöpyyntöä kieltäytyneet perustelivat kantaansa sillä, etteivät tahdo tulla liitettyksi johonkin, joka saattaa asettaa heidän sanomisensa ja tuntemuksensa julkisesti kyseenalaistetuksi, vaikka tutkielmassa olisikin pseudonymisoitu. Vahva tunnereaktio ja kieltäytyminen osoittavat, kuinka henkilökohtaiseksi ja osittain intiimiksi koetusta ilmiöstä yksilön ruokasuhteen kuvaamisessa on kyse. Ruokaan liittyvä kerronta ei keskity koskaan ainoastaan ruokaan, vaan sen kautta käydään läpi muun muassa perhesuhteita, ryhmään tai yhteisöön kuulumista ja kuulumattomuuden tunteita sekä suhdetta omaan kehoon ja sen toimintoihin. Koska aihe on osoittautunut araksi ja stigmatisoivaksi, olen lähestynyt sitä tässä tutkielmassa myös *vernakulaarin stigmatisaation* näkökulmasta.

Myös pro gradu -tutkielman aineistonkeruu oli alkuun erittäin hidasta ja tulkitsin vastauksien vähäisyyden viittaavan ainakin osittain aiheen arkuuteen tai siihen, etteivät ihmiset halua vastata oletetusti eri ruokakulttuuriin kuuluvalla tutkijalle. En tuonut

kirjoituspyynnössä esille omaa suhtautumistani ruokaan, sillä en halunnut minkään yksittäisen ruokavalioita noudattavan ryhmittymän kokevan samaistumista minuun tutkijana - samanaikaisesti omien ruokatottumuksien esille tuominen olisi mahdollisesti vieraannuttanut niitä vastaajia, joiden ruokavaliot poikkeavat oletetusti omastani. Kirjoituspyynnön levittämisen yhteydessä nousi toisinaan esille tietynlainen epäusko ja kriittisyys kirjoituspyyntöä kohtaan. Oletan sen johtuvan osittain vernakulaarin ja institutionaalisen auktoriteetin vastakkainasettelusta, joka aineistossa tulee esille kriittisyytenä ja epäluottamuksena valtion viranomaistahoja, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitosta (THL) ja Elintarviketurvallisuusvirastoa (Evira)¹⁹ kohtaan.

Kysymyksiä ja vastustusta aiheutti kirjoituspyynnön esimerkkeinä käytettyjen ruokavalioiden niputtaminen terveysruokavalioksi. Facebookissa kirjoituspyynnön jaon yhteydessä esitettiin useita kysymyksiä siitä, miksi kirjoituspyynnön esimerkeiksi oli valittu tietyt ruokavaliot ja mitä terveysruokavaliolla oikeastaan edes tarkoitetaan. Tämän vuoksi on tarpeellista tiedostaa, ettei terveysruokavalio ole yhteisön oma *emic*-tason käsite, vaan tutkijan näkökulmasta muodostettu *etic*-käsite, eivätkä terveellisesti syövät ihmiset muodosta yhtenäisiä näkemyksiä jakavaa joukkoa.²⁰

Kirjoituspyyntöä välittäessäni olin aliarvioinut suhteeni tutkimuskenttään ja olin hieman naiivisti olettanut vastaajien suhtautuvan suopeasti kulttuurintutkimuksellisista lähtökohdista tehtävälle tutkimukselle. Myös se, että vastauksien kaltaisia kirjoituksia jaetaan hyvin aktiivisesti ja käydään seikkaperäisesti läpi julkisissakin ryhmissä, oli luonut minulle osittain virheellisen mielikuvan omasta suhteestani terveysruokavalioiden noudattajiin. Olin aliarvioinut oman positioni ja sen eron, joka vertaisryhmäläisen ja instituutionalaisen toimijan välillä on vastaajien silmissä: se, että omaa elämää koskevia kertomuksia jaetaan hyvinkin auliisti vertaisryhmän kesken, ei tarkoita kertomisvalmiutta ulkopuoliselle. Tämä toimi kuitenkin arvokkaana huomiona ja innoitti suuntaamaan aineiston tarkastelua enemmän itseohjautuvan yhteisöllisyyden ja vernakulaarin auktoriteetin muodostumiseen.

¹⁹ Entinen elintarviketurvallisuusvirasto Evira, maaseutuvirasto Mavi ja osa Maanmittauksen tietotekniikkapalvelukeskus yhdistyivät vuoden 2019 alusta Ruokavirastoksi. (Ruokavirasto.)

²⁰ Vegaaniseen ruokavalioon keskittyvässä ryhmässä paleoruokavalion nimeäminen terveysruokavalioksi sai aikaan vastustusta ja tutkielman lähtökohtien asettamista kyseenalaisiksi. Keskustelua aiheutti kirjoituspyynnön sanavalinta aiheen määrittelyn yhteydessä, jossa ilmaisen olevani kiinnostunut "*terveyteen tähtäävistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä ruokavaliosta*". Ilmaisu ja *edistäminen* sanavalintana tulkittiin siunauksena paleoruokavalion terveellisyydestä, jonka takana vegaanista ruokavaliota korostavan ryhmän jäsen ei halunnut seistä. Kommentin yhteydessä käydyssä keskustelussa pyrin ottamaan kantaa terveellisyyden kokemuksellisuuden ja kokijan näkökulman merkityksestä ruokavalioiden sisällön sijaan. Tämä kommentointi kuvaa kuitenkin hyvin ruokatietoisten ihmisten kriittistä suhtautumista ulkopuolelta tulleisiin määrittelyihin.

Joistakin Facebookissa kirjoituspyynnön julkaisun yhteyteen lisättyistä kommentteista kävi ilmi instituution- tai auktoriteetin vastaista suhtautumista, vaikka suuri osa palautteesta olikin positiivista tai neutraalia. Auktoriteetilla viitataan tässä tilanteessa yliopistoon ja tiedeyhteisöön, joka tutkimuskohteena olevalle voi ajoittain näyttäytyä ikään kuin vastapuolena, jonka tarkoitus on tieteellisen tutkimuksen painoarvolla mitätöidä kertojan kokemukset valheellisina ja epätieteellisinä.

Ruokavaliot aihepiirinä on vastaajille henkilökohtainen ja herkkä - ruokaan kytketään muistoja elämän vaikeista hetkistä, kehon toimivuudesta tai toimimattomuudesta, omanarvon tunnosta ja elämänilosta. Ruoan kautta peilataan myös omaa henkilöhistoriaa ja pohditaan sitä, miten tietyllä tavalla syömällä minusta rakentui minä. Koen tutkielman kirjoittajana kantavani suuren vastuun koettaessani tulkita kirjoittajien kokemuksia ja elämäntarinoita heidän kokemuksiinsa ja näkemyksiinsä kunnioittaen.

Ruokavaliot ja -valinnat aineistossa

Aineistossa esiintyy useita ruokavalioita ja ruokaan liittyviä yksittäisiä valintoja, joista kertojat koostavat päivittäisen ravintonsa. Olen koonnut aineistossa esiintyvistä ruokavalioista ja -valinnoista kolme taulukkoa, jotka kuvaavat aineistossa mainittuja ruokavalioita (Liite 2 ”Ruokavaliot aineistossa”), valintoihin liittyviä painotuksia suosittujen (Liite 3 ”Valinnat, menetelmät ja ruoan alkuperän merkitys”) ja vältettyjen ruokien ja tuotantomenetelmien (Liite 4 ”Vältetyt tuotantomenetelmät ja raaka-aineet”) osalta. Taulukoissa on esitettyä erilaiset ruokavaliot ja ruokaan liittyvät keskeiset valinnat, joita kirjoittajat ovat tuoneet esille henkilökohtaisella tasolla, joko oman ruokavalionsa kautta tai ajatuksina terveellisen ruokavalion määritelmästä. Esitettyä ovat sekä edelliset että nykyiset ruokavaliot, mutta myös ruokavalioihin liittyvät tavoitteet ja haaveet, joita kertojat tuovat esille kirjoituksissaan. Taulukoiden tarkoitus on luoda aineiston monipuolisuudesta yleiskatsaus, sillä en tule analyysivaiheessa käsittelemään kaikkia yksittäisiä aineistossa esiintyneitä valintoja erikseen.

Huomattavan suuri osa kirjoittajista keskittyy tarkastelemaan yksittäisiä ruokavalintoja terveytensä ja hyvinvointinsa perustana ja yksittäinen muutos saattaa nousta puheessa merkittävämmäksi tekijäksi kuin toiset. Valintoja käydään läpi sekä ruoasta kieltäytymisen että jonkin ratkaisevan raaka-aineen lisäämisen tai rajaamisen kautta. Ajallisesti kirjoituksissa käsitellään menneitä ruokavaliokokeiluja, aikaa ennen ruokavalioiden huomioimista ja esitetään toiveita tai haaveita ihanteellisesta, tavoitteellisesta ruokavaliosta. Epäonnistuneita, hyödyttömiksi todettuja ja pitkäaikaisesti kestäättömiä ruokavalioita ovat olleet

muun muassa karppaus, vähärasvainen ja vähähiilihydraattinen ruokavalio (mm. Hami, Eeti, Ouli). Tavoitteellisiksi tai ihanteellisiksi lukeutuvat puolestaan lähiruoka, luomu ja kausiruoka (mm. Toivi, Kaino, Tenhi). Kertojien ruokavaliot kuitenkin vaihtelevat suuresti ja tietyt yksittäiset raaka-aineet, kuten liha tai viljat, nousevat terveystuokapuheessa toisinaan kertojan noudattamaa ruokavaliota suurempaan rooliin (mm. Juli ja Alvi).

Varsinaisia ruokavaliota aineistossa ovat FODMAP, karppaus, kasvisruokavalio, raaka ja elävä ravinto, paleoruokavalio, Antti Heikkilän ruokavalio, Välimeren ruokavalio ja vegaaninen ruokavalio. Yksittäisen maininnan saa myös intialaisen ayurveda-filosofian oppien mukaan rakennettu ruokavalio, joka pohjautuu ajatukselle kolmesta erilaisesta kehotyyppistä, doshasta (pitta, vata, kapha) ja niille suunnatuista ruokavaliosta. Esittelen liitteessä 5 ”Ruokavaliokuvaukset” lyhyesti eri määritelmiä, joiden mukaan edellä esitetyt ruokavaliot rakentuvat. Ruokavaliot on liitteessä esitetty ruokavalioiden omien oppien ja lähteiden mukaisesti.

Aineistossa esitellään ruokavaliota koskevia valintoja sekä *kieltämyksen* että *lisäämisen* tai *lukeuttamisen* kautta. Kieltämyksen kautta määrittely lienee myös käytännöllinen keino, mikäli ruokavalio ei muuten rakennu minkään yksittäisen ideologian tai määritelmän ympärille. Ruokaan kohdentuvat kieltäytymiset ja rajaukset ovat sekä allergia- että valintaperäisiä. Osa listatuista maininnoista (ks. liite 4) on ruokavalioiden liukuvan luonteen ja henkilökohtaisen rakentumisen vuoksi ruokavaliota kuvaavan taulukon (vrt. liite 3) kanssa päällekkäisiä. Esimerkiksi paleoruokavaliota noudattava Venni kertoo ruokavaliionsa olevansa maidoton, kun samaista ruokavaliota noudattava Vanja mainitsee ruokavaliionsa olevan viljaton (Venni, Vanja). Monissa tapauksissa mainitun ruokavaliion ohella tai sisällä jokin yksittäinen tekijä, kuten juuri maidottomuus tai viljattomuus, on noussut kertojan terveystuokapuheessa niin keskeiseen rooliin, että hän tahtoo tuoda esille nimenomaan kyseisen tekijän ruokavaliostaan, vaikka se kuuluisi muutenkin noudatettavaan ruokavaliioon. Näin maidottomuus tai viljattomuus nousee toteutetun ruokavaliion ohella merkitykselliseksi osaksi terveystuokapuhetta ja kiteyttää luopumista tai muutosta kuvaavan kerronnan.

Ruokavalioiden ohella valintoja ohjaavat erilaiset suhtautumiset yksittäisiin raaka-aineisiin tai ravintoaineisiin, kuten maitoon, gluteeniin, viljoihin, vehnään, sokeriin, rasvoihin, hiilihydraatteihin ja proteiiniin (ks. liitteet 3 ja 4). Myös ruoan tuotantomenetelmiin liittyvät arvot, kuten prosessoimattomuus, lisäaineettomuus, luomu ja lähiruoka nousevat esille valintoja ohjaavina tekijöinä tai ihanteina, joihin tulisi pyrkiä. Superfoodit, marjat, villiyrtilit ja -vihannekset mainitaan muuta ruokavaliota täydentävinä aineina ja niiden käyttöä sidotaan ruokavaliolla tervehdyttämiseen ja ruoan parantaviin elementteihin (Kaino, Ulvi, Ouli,

3. TEOREETTISET JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän tutkielman syöjät ovat tavanomaisen ruokakulttuurin rajamaille tai ulkopuolelle sijoittuvia ruokailijoita, jotka valintojensa kautta muodostavat yhteisöjä ja vernakulaareja verkostoja. Tutkimuksen kohteena oleva terveysruokavalioita noudattavien henkilöiden puhe muodostuu näissä vernakulaareissa verkostoissa, joiden kautta omaksuttu yhteisön sisäinen kulttuurinen kieli sisältää myös ne kerronnan tavat, joilla ruoasta, terveydestä ja sairaudesta puhutaan. Terveysruokapuhetta käsittelevä tutkielmani asettuu performatiivisen kerronnan ja diskurssitutkimuksen rajamaastoon. Tutkielman teoreettinen viitekehys nojaa sosiaaliseen konstruktionismiin ja hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta kielellä ja kielenkäytöllä rakennetaan ja tuotetaan sosiaalista todellisuutta. Kieli ja sen käyttö ovat arkista todellisuutta hahmottavia tekijöitä, jotka ohjaavat ihmisten toimintaa ja muodostavat erilaisista näkemyksistä, uskomuksista ja näistä käsityksistä koostuvan arkiymmärryksen. (Berger & Luckmann 1994 29; Jokinen 2006a, 39-41.) Hermeneuttinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdetta vuorovaikutuksellisesti ja itseään korjaavasti.

Tutkielman tavoite on tuoda esille terveysruokakulttuurissa esiintyvää omaelämäkerrallista kerrontaa, joka ilmenee kokemukseronnan muodossa. Tarkastelen kertomuksissa esiintyviä puheen sisäisiä diskursseja ja tuon esille terveysruokapuheen omaelämäkerrallisen kerronnan keskeisiä teemoja. Lähestyn aineistoa elämänmuutoksista kertovana puheena, jonka tavoitteena on tuottaa omiin kokemuksiin pohjaavaa tietoa ja tulkintoja maailmasta. Tutkimuksen aineistona olevat kirjoitusvastaukset ovat kokemuskertomuksia ruokavaliomuutoksista ja valintojen vaikutuksesta kertojien elämään, mutta ne kertovat tutkijalle myös keinoista, joilla ruokavalioissa ruoan kautta hahmotetaan, hallitaan ja pyritään muokkaamaan todellisuutta. Tätä aihetta tarkastelen analyysiluvuissa *puheaktiteorian* ja *performatiivisuuden* näkökulmasta. Performatiivisuuden ohella tutkielma sijoittuu *retorisen ja hegemonisen diskurssianalyysin* piiriin. Retorisen diskurssianalyysin keinoilla on mahdollista lähestyä sitä, kuinka kielellisten keinojen kautta pyritään vakuuttamaan ja argumentoimaan jonkin asian puolesta. Hegemonisten eli hallitsevien diskurssien kautta hahmotetaan puolestaan tiedon hierarkisoitumista ja pyrkimystä faktuaalista valtakäsityksiä tukevia diskursseja (Jokinen ym. 1993, 9-10; Jokinen & Juhila 1993, 89; Jokinen 2006b, 158; Pynnönen 2013, 21, 28).

Seuraavissa luvuissa käsittelen tarkemmin retorista diskurssianalyysiä ja puheen performatiivisuutta puheaktiteorian kautta. Pohdin myös, kuinka hermeneuttinen tutkimusote ja puheen sosiaalisen muodostumisen korostaminen palvelevat diskurssien hahmottamisessa

ja käsittelyssä. Esittelen myös keskeiset käsitteet *vernakulaari verkosto*, *kommensaalisuus* ja *institutionaalinen puhe*, sekä tuon esille kokemuskerronnan määritelmiä.

Kokemuskerronta

Folkloristisessa tutkimuksessa kiinnostus kokemuskerrontaan (engl. *personal experience narrative*) kytkeytyy narratiivisen ja performatiivisen käänteiden yhteyteen, jolloin elämää ja kokemuksia kuvaavaa kerrontaa ryhdyttiin tarkastelemaan osana folklorea. (Ukkonen 2000, 20.) Kerronnan tutkimuksessa siirryttiin lajiansalyysikeskeisestä näkökulmasta kerronnan konteksteja ja kertojia korostavaan tutkimukseen. Perinnelajinäkökulmaan kohdistunut kritiikki ja kerronnan performanssia korostavan paradigmanmuutoksen yhteydessä henkilökohtaista muistelukerrontaa, muistitietoa ja häilyvärajaista kertomusperinnettä alettiin tarkastella osana kerronnan tutkimusta. Folkloren anonyymiuden määritelmän väistyessä kertojaa ei enää nähty vain passiivisena autenttisen perinteen siirtäjänä, vaan osallistuvana ja tuottavana kertojana. (Hynninen 2017, 24-26.) Samalla käsitys kerronnan tuottajasta laajeni käsittämään kaikkia kertojia: kokemuskerronnan tuottamiseen ei vaadita erikoisosaamista, vaan kertoja voi olla kuka tahansa (ks. Allen 1989[1978], 237). Kokemuksellista kerrontaa kuvaavaan terminologiaan liittyy häilyvyyttä ja kontekstisidonnaisuutta ja *henkilökohtaista kerrontaa*, *muistelupuhetta* ja *-kerrontaa* on käytetty kokemuskerronnan tilalla. Folkloren perinnelajitermien kohdalla henkilökohtainen kerronta rinnastuu *juttuihin*, *kronikaatteihin*, *memoraatteihin* ja *muistelmiin*. (Ukkonen 2000, 21.) Tässä tutkielmassa puhun kuitenkin kokemuskerronnasta.

Henkilökohtaisen kerronnan (engl. *personal narrative*) käsitteen suomalaisen folkloristiikkaan toi Leea Virtanen artikkelissa *Henkilökohtainen kerronta* (1982, 170-175), jossa hän määrittelee henkilökohtaisen kerronnan kertojan omaa tai läheisen elämää käsitteleväksi kokemuskuvaukseksi, joka kertoo kertojalle merkityksellisestä tapahtumasta tai ajanjaksoista. Henkilökohtaiseen kerrontaan sisältyy oletus siitä, että koetut kokemukset kuvataan totena ja niiden lähtökohtina ovat arkitodellisuudessa toimivat henkilöt ja tapahtumat. Tuotettu kerronta muodostuu kuulijan yhteisöön liittyvien oletusten, kerrontatilanteen ja persoonallisten pyrkimysten yhdistelmänä. (Virtanen 1982, 202; Ukkonen 2000, 21-22.)²¹ Se,

²¹ Kokemuksellista kerrontaa ovat tarkastelleet Leea Virtanen ohella mm. Laura Aro, Taina Ukkonen ja Tuija Hovi. Laura Aron väitöskirja *Minä kylässä: identiteettikertomus haastattelututkimuksen folklorena* (1996) tarkastelee identiteettipuhetta tilannesidonnaisena kerrontana ja kertojan elämänkertomusten osana. Taina Ukkosen väitöskirja *Menneisyyden tulkinta kertomalla* (2000) on muistelupuhetta koskeva tutkimus, joka tarkastelee puheen kautta tuotettua henkilökohtaista historiaa ja kokemuskertomusten tuottamisprosessia. Tuija Hovin väitöskirjassa *Usko ja kerronta* (2007)

ovatko tapahtumat ja kokemukset tapahtuneet kerrotulla tavalla, ei kuitenkaan ole kokemuskerronnan keskiössä, eikä tutkijan ole tarkoitus tehdä kerrotusta tosiasiallisia johtopäätöksiä. Kokemuskerronta ja henkilökohtainen kerronta kertovatkin ennemminkin siitä, millaisia käsityksiä ja tulkintoja puheen kohteena oleviin tapahtumiin liitetään, kuin siitä, miten tapahtumat ovat edenneet. Kokemuskertomusten kohdalla totuutta voidaan lähestyä narratiivisena eli kerronnallisena totuutena, jolla tarkoitetaan tapahtumista tai kokemuksista luotua kertomusta ja totuuden tulkintaa. (Heimo 2010, 58.)

Henkilökohtaisuutensa ohella kokemuskerronta on yhteisöllisesti jaettua ja tuotettua kerrontaa. Tuija Hovi (2006; 2007) on lähestynyt kokemuskerrontaa yhteisöllisenä kertomistavan traditiona, jota yhteisön jäsenet noudattavat oppimansa mukaisesti. Omaksutut kertomistavat ja puhe ohjaavat kokemusten syntyyn ja niistä oikeanlaiseen uudelleenkertomiseen. Sandra K. D. Stahl (1977, 17) onkin lähestynyt henkilökohtaista kerrontaa performanssina, joka nojaa kollektiivisesti jaettuihin kerronnan keinoihin ja traditioon, mutta on samanaikaisesti lähtöisin yksilön omista kokemuksista tai resursseista. Stahlin mukaan henkilökohtaisen kerronnan näkeminen osana traditiota vaatii tradition käsittämistä ajallisenä jatkumona ja kerronnan sisällöllisiin substansseihin liittyvinä piirteinä. (Stahl 1977,10.) Aineiston kokemuskerronnan kohdalla traditiot ovat jaettuja käsityksiä siitä, millaisia sisältöjä puheeseen kuuluu ja kuinka kokemuksista kerrontaan.

Kokemuskerronnan roolin yhteisöllisyyden muodostumisessa on kaksijakoista: kokemuskerronnan kautta jaetaan henkilökohtaisia kokemuksia viiteryhmälle, johon identifioitumalla määritellään myös suhdetta ja asemoitumista ulkopuolisiin, "muihin". (Hovi 2006, 4; 2007, 43, 186.) Tästä näkökulmasta kokemuskerronnan ja terveysruokapuheen suhde on vuorovaikutuksellinen ja toisiaan vahvistava. Samalla kun terveysruokakulttuurissa esiintyvät todellisuutta rakentavat ilmaukset hyväksytään yhteisön sisällä, niiden olemassaoloa vahvistetaan yhteisöllisesti muodostetun kokemuskerronnan mallin mukaisesti. Kokemuskerronnan mallit pitävät sisällään yhteisön jakamat terveyden määritelmät, joka kerronnassa esiintyvät tunnistettavana terveysruokapuheena. Henkilökohtaisuuden osuus terveysruokapuheen kokemuskerronnassa paikantuu kertomusten kohteena olevien koettujen tapahtumien henkilökohtaisuuteen ja ruumiillisuuteen.

Kokemuskerronta ei ole mitä tahansa puhetta kokemuksista ja tapahtumista, vaan kerronnalla on lähtökohtaisesti jokin funktio. Barbara Allen (1989[1978], 236-237) on korostanut

kokemuskerronta ja henkilökohtainen kerronta näyttäytyvät osana uskonnollisen arkitodellisuuden ja uskonliikkeen yhteisöllisyyden rakentumista.

suullisen perinteen vuorovaikutuksen ja kommunikaation painottumista kokemuksellisen kerronnan kohdalla. Kuten Virtanen (1984), Allen on painottanut sitä, kuinka kerronta on tilannesidonnaista ja kytkeytyy kertojan persoonaan, intentioihin ja muodostuu suhteessa kuulijoihin. Allen ei näe kokemukerrontaa epämääräisenä kerronnan kategoriana, vaan huolellisesti muotoiltuna ja tarkoituksellisesti esitettyä retorisenä keinona ja oleellisena osana kertomusten kenttää. Allen tulkitsee, että kertominen on tarkoituksellista ja henkilökohtaisuuteen ja kokemuksellisuuteen vetoaminen on retorinen keino, jolla perustellaan muuta kerrontaa, väitteitä ja suullisesti välitettyä tietoa. (s.237) Terveysruokapuheen kohdalla kokemuksiin vetoaminen ja kokemukerronnan muodossa välitetty tieto ovat leimallisia puheen määritelmiä, jotka kiteyttävät terveysruokapuheen keskeiset ihanteet. Voidaan ajatella, että kokemukerronnallisuus on terveysruokapuheen ensisijainen määritelmä.

Rinnastan tässä tutkielmassa aineiston kirjoitukset suullisen kokemukerronnan tutkimustradition määritelmiin, sillä näen ne suullisen perinteen ajallisena jatkumona. Vaikka tämän tutkielman vastaukset ovat kirjallisessa muodossa, ne olisi yhtä hyvin voitu koostaa myös suullisena kerrontana. Aineiston kokemukset eivät olekaan paikkaan tai alustaan sidoksissa olevia tulkintoja kokemuksista, vaan ne liikkuvat ja sijaitsevat siellä, missä ihmisetkin.

Vernakulaarit verkostot ja kommensaalisuus

Terveysruokapuheen oppiminen, ymmärtäminen ja tulkitseminen vaativat puheen kontekstualisointia, joka on tekstin ymmärtämistä suhteessa sen kulttuuriympäristön diskursseihin ja sijoitettuna yhteisön tai viiteryhmän perinteeseen. Kontekstualisointi on tutkimuksen tekemisen välttämättömyys, jonka kautta tutkija sijoittaa tekstin sen alkuperäiseen elinympäristöön. (Tarkka 2005, 55.) Tässä tutkielmassa lähestyn terveysruokapuheen kontekstualisointia *vernakulaarien verkostojen* näkökulmasta ja tuon esille kuinka terveysruokapuheen *kommensaalisuus* on osa näiden verkostojen luomista.²²

Vernakulaari verkosto (engl. *vernacular web*) on folkloristi Robert Glenn Howardin käyttämä käsite, joka kuvastaa osallistavissa sosiaalisissa medioissa tapahtuvaa verkostoitumista ja yhteisöllistä kommunikaatiota, joka luo instituutioista irrallisia diskursseja. Vernakulaarit verkostot, kuten blogit, keskustelupalstat ja internet-sivustot ovat

²² Vernakulaaria eli kansanomaista on folkloristiikassa käytetty korvaamaan arvottavaksi ja leimalliseksi miellettyjä termejä kansa ja kansanomainen (ks. Lehtonen 2013, 84-85).

vertaiskommunikoinnin paikkoja, joissa yksilölliset äänet nousevat institutionaalisten viestien, kuten virallisten medioiden äänen ylitse. (Howard 2008, 492, 508.) Howardin vernakulaarien verkostojen keskiö sijaitsee internetissä, josta se levittyy myös muuhun kanssakäymiseen ja kommunikaatioon. Vernakulaarit verkostot yhdistävät toimijoita tavalla, joka luo uudenlaista hybridistä julkista puhetta ja luo diskursiivista ja performatiivista kommunikaatiota. Tällä Howard viittaa vernakulaarien verkostojen mahdollistamaan yhteisöllisyyteen, joka perustuu instituutioista irralliseen kommunikaatioon ja samanmielisten ihmisten kokoontumiseen. Kommunikaatio vernakulaareissa verkostoissa liittyy keskeisesti tiedon, käsitysten ja arvojen jakamiseen vertasryhmäläisten kanssa. Jaetut intressit ja näkemykset muodostavat verkostoissa hegemonisista diskursseista erottautuvia tulkintoja, jotka luovat uutta valtakäsityksistä poikkeavaa diskursiivista puhetta.

Terveysruokavalioiden kohdalla vernakulaarit verkostot ovat sekä internetissä että sen ulkopuolella ilmeneviä vertaisryhmien keskustelupaikkoja, joissa välitetään terveys- ja ravitsemustietoa, jaetaan kokemuksia ruokavaliomuutoksista, ylläpidetään ryhmän sisäisiä diskursseja ja sanoudutaan irti valtakäsitteistä. Facebook-ryhmät, keskustelupalstat, workshopit, ravitsemusyhdistysten omat mediat, messut ja sosiaalisen median kanavat ovat kaikki vernakulaarien verkostojen ilmenemiskaikkoja. Tämän tutkielman kohdalla vernakulaarit verkostot ovat ensisijaisesti internetissä sijaitsevia aiheeseen vihkiytyneitä keskustelualustoja ja kohtaamiskaikkoja, jotka ovat myös muutuskertomusten pohjalla olevien mallikertomusten kehittymisen ja muotoutumisen kaikkoja. Verkostoissa käytävä keskustelu on aihepiirin ympärille rakentunutta tiedonvälitystä ja kokemusten vertailua, reseptien ja ravinto-oppien jakamista, uusien terveysruokien terveystieteiden selvittämistä ja kriittistä tarkastelua. Verkostoissa myös jaetaan aktiivisesti erilaisia kirjoituksia instituutioiden ja virallisten tahojen näkökulmista vaihtoehtoisiin parannusmenetelmiin ja terveysruokavalioiden terveystieteisiin. Näissä vastineen kaltaisissa kantaottavissa teksteissä suhtaudutaan jaettuun kirjoitukseen kriittisesti ja niissä esitettyjä väitteitä pyritään kumoamaan kokemuksellilla tulkinnolla. Kirjoitusten jakaminen vertaisryhmäläisille on oman vastakulttuurisuuden korostamista ja vernakulaarien ja institutionaalisten käsitysten vastakkainasettelun vahvistamista.

Vernakulaarit verkostot yhdistyvät väistämättä myös *vernakulaarin auktoriteettiin*, joka on instituutioiden ulkopuolelta ja ihmisten välisestä kommunikaatiosta nouseva voima, keino tai konsensus. Vernakulaari auktoriteetti on diskursiivinen tuote, joka on yhteisöllisesti luotu ja vahvistettu tila, joka tukee jaettuja uskon kohteita, arvoja ja toimintoja. Se muodostuu kollektiivisesti jaetuista käsityksistä ja arvoista, joita yksilöt samalla tuottavat ja kuluttavat. (Howard 2013, 76-77.) Tulkitsen vernakulaaria auktoriteettia kollektiivisesti

jaettuna yhteisymmärryksenä ja ei-institutionaalisisina arvojen, näkemysten, käsitysten ja uskonilmausten kiteytymänä. Näen vernakulaarin auktoriteetin idean esiintyvän kuitenkin toisinaan yksittäisinä henkilöinä, terveysruokaguruina tai ravitsemusasiantuntijoina, jotka joko omaehtoisesti edustavat tai joiden nähdään edustavan vernakulaarin verkoston jakamia käsityksiä. Terveysruokakulttuurissa tällaiset henkilöt ovat ei-institutionaalisia toimijoita, itseoppineita ja kokemusperäistä viisautta edustavia amatöörejä²³, jotka tuottavat ja jakavat yhteisön oikeana pitämää terveystietoa.

Howard näkee nykypäivän osallistavien teknologioiden mahdollistavan muuttuvan julkisen puheen, jossa vaikuttajina ovat samanaikaisesti useat eri toimijat. Osallistavissa verkostoissa syntyvä verkoston sisäinen vernakulaari auktoriteetti mahdollistaa yksilöille itseilmaisun keinon, jonka voima rinnastuu instituutioiden tuottamaan viralliseen viestintään. (Howard 2008, 491, 508; Howard 2013, 76.) Blogit, Facebook-ryhmät ja muut sosiaalisen median kanavat mahdollistavat yksilöille samanlaiset viestinnän keinot, kuin suurille instituutioille. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvän puheen kohdalla ei-institutionaalista terveystietoa ja vernakulaarista syntyvää asiantuntijuutta kuvataan usein uhkana, joka pyrkii syrjäyttämään lääketieteellisen tutkimustiedon.²⁴ Institutionaaliset toimijat peräänkuuluttavat kansalaisten medialukutaitoa, virallisen terveystieteen turvallisuutta ja kriittistä suhtautumista internetissä tuotettuun terveystietoon (ks. Martikainen & Huovila 2017; Huovila 2016; Helve, Kattelus, Norhomaa & Saarni 2015).

Vernakulaareissa verkostoissa tapahtuva viestintä yhdistää institutionaalista ja ei-institutionaalista kommunikaatiota, joka on kuitenkin enemmän kuin vain synkretistinen tuote.²⁵ Vernakulaarit verkostot mahdollistavat yksilöille instituutioiden tarjoamaa kommunikaatiota laajemman tiedonhaun kentän, jossa yksilön mahdollisuus erilaisten informaatioiden vertailuun, etsimiseen ja kriittiseen tarkasteluun on laaja. (Howard 2008, 490-491; Howard 2013, 82.) Terveysruokapuheen kohdalla tämä näyttäytyy kokemuksiin nojaavan tiedon hyväksyntänä ja vaihtoehtoisten tietolähteiden käyttönä, joiden kuitenkin oletetaan noudattavan terveysruokakulttuurin mallitarinoita ja arvoja. Verkostoissa syntyvän tiedonhaun

²³ Viitataan sanalla amatööri sen latinankieliseen alkuperään *amare*, rakastaa. Amatöörin ero ammatillisesta määräytyy yleisesti koulutuksen tai muun institutionaalisen legitimaation kautta. Amatöörin puolestaan nähdään toimivan ”rakkaudesta”, intohimosta.

²⁴ Katso lisää terveystieteen tuottamisesta internetissä Merja Drake (2009) ja terveystietojournalisista Ulla Järvi (2011).

²⁵ Howardin vernakulaarin määritelmä on monijakoinen ja osittain se rakentuu suhteessa institutionaalisiin yhteisöihin ja puheeseen: määrittäminen jokin ei-institutionaaliseksi tai instituution määritelmän ulkopuoliseksi luo kohteesta vernakulaarin. Vernakulaari kuitenkin muodostuu samanaikaisesti myös ainoastaan suhteessa valtakulttuuriin, josta sen on kuitenkin oltava irrallinen. (Howard 2008, 492-493.)

haasteena on nähty tiedon ”koplautumista” ja vahvistusharhan luomaa yksipuolista informaatiota. Etenkin terveystieteisiin liittyvän keskustelun kohdalla institutionaaliset ja terveystieteiden verkostoissa syntyneen tiedon virheellisuuden vetoamalla vahvistusharhaan (vrt. Drake 2009, 116.) Vernakulaarin tarjoama valinnanvapaus sallii yksilöiden valita ne vernakulaarit auktoriteetit, joihin yksilöt sitoutuvat ja joita he tahtovat kuluttaa. Howard näkee valinnanvapauden lisäävän vernakulaarin auktoriteetin valtaa, koska yksilöillä on mahdollisuus sitoutua itsensä niihin ajatuksiin ja käsityksiin, joita he jo ennalta pitävät arvossa. (Howard 2013, 82, 91-92.)²⁶

Vernakulaari auktoriteetti ja verkostot asettavat tradition käsitteen kyseenalaiseksi ja uudelleentarkastelun kohteeksi. Howardin (2013, 75) mukaan tradition sosiaalinen aspekti on traditionaalisuutta – historiallisuutta tai ajallista jatkuvuutta – merkittävämpää. Tällaista traditionaalisuuteen nojaavaa sosiaalista aspektia voidaan ruokakulttuurin tutkimuksen kohdalla lähestyä *kommensalisuutena*, joka on antropologisesta ja sosiaalitieteellisestä tutkimusperinteestä käytetty määritelmä, jolla kuvataan yhteiseen ruokailuun liittyviä sosiaalisia käytäntöjä. Sananmukaisesti kommensalisuudella (lat. *commensalis*, *com-* ”yhdessä”, *mensa* ”pöytä”) tarkoitetaan pöydän jakamista ja yhdessä syömistä. (Eräsaari & Uusihakala 2016, 10-11.) Claude Fischlerin (2011) mukaan kommensalisuus kuvaa kuitenkin enemmän kuin vain yhdessä syömistä. Se on ruoan jakamista, vastaanottamista, yhteisöön sisällyttävää tai poissulkevaa käyttäytymistä ja arvottamista, joka luo eriarvoisuutta tai tasa-arvoa ruoan jakajien kesken. Jakamalla ruokaa osoitetaan kuuluvuutta ja sitoutumista ruoan antajan ja vastaanottajan kesken ja erotetaan yksityinen tila julkisesta. (Emt, 533, 535.)

Nykyinen länsimainen ruokakulttuuri on aiheuttanut huolta jaettujen perheaterioiden katoamisen ja ruokailun individualisoitumisen myötä. Ruokailukäytäntöjen muuttumista, ruokakulttuurin ”välipalaistumista” ja perheaterioiden vähenemistä on pidetty kulttuuristen normien heikentymisenä, kommensalisuuden katoamisena ja eräänlaisena turvattomuuden luojana. (Fischler 2011; Eräsaari & Uusihakala 2016.) Kommensalisuus ei kuitenkaan ole kadonnut tai murtunut, vaan se on muuttunut palvelemaan yksilöitä sellaisten sosiaalisten siteiden ja käytänteiden kautta, jotka soveltuvat nykyiseen yhteiskuntaan. Ruoka ja siihen kuuluva yhteisöllisyys ovat kuluneen vuosikymmenen aikana olleet julkisen keskustelun kohteena yhä enenevässä määrin ja uudenlaiset sosiaaliset ruokailutapahtumat,

²⁶ Vernakulaarin kommunikaation vaaroista katso lisää Diane Goldstein (2004) ja Andrea Kitta (2012).

kuten Ravintolapäivä ja Illallinen taivaan alla ovat tulleet osaksi yhdessä syömisen kulttuuria.²⁷ Terveysruokakulttuurin kohdalla tavanomaisen ruokakulttuurin kommensaalisuus kuitenkin ajautuu ristiriitatilanteeseen: ruokavaliomuutoksen myötä yksilö ryhtyy toteuttamaan aikaisemmasta yhteisöstä poikkeavaa ravitsemuskäyttäytymistä ja syömään erilailla, kuin ennen. Poikkeava käyttäytyminen ajaa yksilön jaetun pöydän ulkopuolelle ja murtaa yhteisen ruokailun traditioita. Tässä tutkielmassa kommensaalisuuden muutokset esiintyvät osana vernakulaareja verkostoja ja terveystuokavalioiden noudattajien siirtymistä tavanomaisen ruokakulttuurin parista vernakulaarien verkostojen tiedon piiriin. Vernakulaarin vahvistumisen vastapuolena on kuitenkin samalla ulkopuolelta kumpua vernakulaaria stigmatisoiva katse, joka määrittää poikkeavalle käyttäytymiselle stigmatisoivan roolin (ks. Goldstein & Shuman 2016).²⁸

Puheaktiteoria ja puheen performatiivisuus

Puhetta voidaan lähestyä lingvisti ja kielenfilosofi J.L. Austinia (2016)²⁹ mukailien aktiivisena ja todellisuutta muokkaavana toimintana, *puheaktina*. Puheaktiteorian valossa puheella on todellinen vaikutus ympäröivään maailmaan, mikäli se täyttää sille asetetut *luontumisen* ehdot. Puheaktiteoriasta jalostunut performatiivinen tutkimussuuntaus pohjautuu Austinin määritelmään puheesta tekoina, joilla on todellista vaikutusta ja joiden kautta luodaan todeksi erilaisia toimintoja ja tiloja. Austinin jakaa puheen *konstatiivisiin* eli

²⁷ Ruoka ja siihen kuuluva yhteisöllisyys ovat kuluneen vuosikymmenen aikana olleet julkisen keskustelun kohteena yhä enenevässä määrin ja uudenlaiset sosiaaliset ruokailutapahtumat, kuten Ravintolapäivä ja Illallinen taivaan alla ovat tulleet osaksi yhdessä syömisen kulttuuria. Ravintolapäivä on vuodesta 2011 järjestetty suomalaislähtöinen ruokakarnevaali, joka on levinnyt jo yli 75 maahan. Ravintolapäivänä yksityiset henkilöt järjestävät pop-up-ravintoloita koteihinsa, puistoihin, kaduille ja julkisiin tiloihin ja myyvät tekemiään ruokia. Illallinen taivaan alla (myös Illallinen Helsingin taivaan alla ja Illallinen Suomen taivaan alla) on vastaavanlainen yhteisruokailuun kannustava tapahtuma, jota koordinoi Yhteismaa ry. Myös illallisten tarkoituksena on tarjota yksilöille lähinnä konsepti, jota saa toteuttaa itse haluamallaan tavalla. (Hurmerinta; Yhteismaa ry.)

²⁸ Kaarina Koski määrittelee artikkelissa *Discussing the supernatural* (2016) epäsovinnaisina pidettyjä, stigmatisoivia diskursseja suhteessa marginaalisuuteen ja hegemonisiin diskursseihin. Koski lähestyy kummia, yliluonnollisia ja supranormaaleja kokemuksia käsittelevää kerrontaa niiden tulkin-tojen kautta, joilla kertojat selittävät kokemuksiaan. Selitysmallit (tiedeorientoituneet diskurssit ja hengelliset diskurssit) kuvaavat kertojan asemoitumista, subjektipositiota ja ohjaavat kielenkäyttöä, jota kerronnassa tuotetaan. (Koski 2016, 22-29.)

²⁹ Olen käyttänyt Austinin puheaktiteoriaa käsittelevän teoksen *How to Do Things with Words* (1962) kohdalla vuonna 2016 julkaistua Risto Koskensillan suomennosta *Näin tehdään sanoilla*. alkuperäisteoksen sijaan, koska se sisältää useita toimivia suomennoksia Austinin terminologian osalta. Koin myös suomentajan alku- ja loppusanat korvaamattomaksi avuksi Austinin paikoittain hankalasti tulkitettävän kielenkäytön vuoksi. Viittaan tämän vuoksi vain vuoden 2016 julkaisuun.

asiasisältöjä ja toimintaa kuvaaviin ja *performatiivisiin* eli asiantiloja ja toimintoja tuottaviin lauseisiin. (Austin 2016, 13-18; Hynninen 2017, 72.) Puheella on todellisuutta ja reaali-ilmaa muokkaava, performatiivinen vaikutus ja sanottujen lauseiden kautta muutetaan puheen kohdetta esimerkiksi sosiaalisesta statuksesta toiseen tai luodaan kohteelle uudenlainen merkitys. Puheaktiteoriaa mukaillen esimerkiksi sanamagia, kuten manaaminen, siunaaminen tai kiroaminen ovat todellisuutta ja asiantiloja muuttavia eli performatiivista puheetta. (Austin 2016, 22-23; Hovi 2007, 43.) Puheaktiteorian keskiössä ovat performatiivisten lausumien luonne ja toteutumisen eli *luontumisen* kriteerit, sekä performatiivien ja konstatiivien erot ja suhteet toisiinsa.³⁰ Performatiivien luonnetta Austin lähestyy nimittämällä niitä lausumatyypeiksi, jotka eivät ole sisällöltään tosia tai epätosia. Esimerkkinä hän käyttää vihkiseremonian yhteydessä lausuttavaa ”tahdon”, joka on toiminnallista avioitumista ennemmin kuin avioitumisen selostamista tai se kuvailua. Pelkkä lauseiden sanominen tai puhe itsessään ei kuitenkaan riitä toimivan performatiivilauseen luomiseksi, vaan puheeseen kuuluu toteutumisen ehdot, joita noudattamalla performatiivi on joko luontuva tai luontumaton. (Austin 2016, 23-24.) Luontuvat puheaktit sisältävät *illokutionaarista voimaa*, joka perustuu puheen intentionaalisuuteen ja yhteisesti jaettuun käsitykseen esimerkiksi nimeämisen tai lupaamisen luonteesta ja vaikutuksista: illokutionaariset puheteot velvoittavat myös muita tunnustamaan oikealla sanakaavalla avioituneet avioparina ja nimen saaneet kasteessa annetulla nimellä. (Austin 2016, 39-42.) Terveysruokapuheen kohdalla etenkin parantumiskertomuksissa puheen illokutionaarinen voima tulee ilmi parantumisen julistamisessa: kulttuurin näkökulmasta oikealla tavalla kerrottu parantumiskertomus on puheteko, joka julistaa kertojan parantumista ja pyrkii siihen, että myös kuulijat tunnustavat hänen parantumisensa³¹

Judith Butlerin 1990-luvulla esittämällä performatiivisella sukupuolen teoriolla on ollut keskeinen rooli performatiivisen tutkimuksen kentällä. Butlerin teoria nojaa Michel Foucault'n esittämään genealogiseen ajatteluun, joka on perinteisestä historiankirjoituksesta

³⁰ Luontumisen ehdoiksi Austin määrittelee yleisesti vallitsevan puheen kontekstin (ts. määräolosuhteet), sekä sen, että oikeanlaisen, tapaperustaisen puheen tuottavat puheeseen oikeutetut henkilöt (säännöt A.1. ja A.2.). Välttääkseen puheaktin *kariutumista*, kaikkien osallisten on noudatettava kyseistä menettelyä oikein ja kokonaan (säännöt B.1. ja B.2.). Säännöt A- ja B ilmaisevat Austinin jaottelussa puheaktin toteutumista: mikäli sääntöjen A tai B kohdalla tehdään virheitä, puheakti on epäonnistunut, eikä sillä saada aikaiseksi toivottua tapahtumaa. Tällöin puheaktista on jäänyt jokin sille olennainen osa tai elementti suorittamatta, tai se on toimitettu väärin. Säännöt Γ.1 ja Γ.2 täydentävät puheaktien suorittajien tarkoituseriä ja velvoittavat puheaktin osalliset toimimaan puheen sisällön mukaisesti. Näiden sääntöjen kompasteluja Austin kutsuu *väärinkäyttöiksi*, teeskentelyksi tai tyhjiksi lauseiksi. Puhujan on siis sekä tarkoitettava, sitä mitä hän sanoo, että toimittava lausumiensa mukaisesti. (Austin 2016, 24-26.)

³¹ Ks. sairaan roolista Talcott Parsons (1951).

poikkeava tapa käsittää ilmiöt ja käsitteet vallankäytön muovaamina konstruktioina. (Hynninen 2017, 73.) Foucault'n genealoginen ajattelu kohdistuu vallankäyttöön ja niihin prosesseihin, jotka muokkaavat jaettuun käsityksiä vallan kohteesta. Vallankäytön kohteena ovat määritelmät, kuten ruumis ja seksuaalisuus ovat sosiaalisia konstruktioita, jonka vuoksi niiden "totuusarvo", alkuperäisyys tai luonnollisuus on irrelevanttia. Sukupuoli ei Butlerin teorian mukaan perustu "alkuperään" vaan stereotyyppiseen ja tuotettuun käsitykseen sukupuolesta, jonka vuoksi edellyttää jatkuvaa vahvistusta ja toistoa, performatiivista voimaa, ollakseen olemassa. (Foucault 1996, 69; Hynninen 2017, 73-75; Ojanen 2011, 41.) Se, mitä ei puheen kautta tuoteta, lakkaa olemasta. Performatiivisilla ilmaisuilla on todellisuutta muuttava ja aikaansaava voima, joka pohjaa olemassa oleviin käsityksiin ja subjektin rakenteisiin. Terveysruokapuheen kohdalla puheen performatiivisuus on tietoista ja tarkoituksellista toisin sanomista ja puheella on tarkoituksenmukainen funktio tuottaa valtakäsityksiä murtavaa ja kritisoivaa puhetta. Performatiivinen puhe siis samanaikaisesti sekä perustuu olemassa oleviin rakenteisiin että tuottaa tai murtaa niitä.

Tässä tutkielmassa puheaktiteoria tarjoaa näkökulmaa kokemukseronnan tarkastelulle yhteisöjä muodostavana ja vaihtoehtoisia todellisuuksia luovana *performatiivisena puheena*. Performatiivinen lukutapa korostaa henkilökohtaisen kerronnan tuottajan toimijuutta. Marja Kaskisaaren (2000, 70) sanoin "se ikään kuin tuo ruumiin omaelämäkerran keskelle osoittaen, että omaelämäkerta on tuotettu subjektin lausumilla". Omaehtoisuutta rajaavat kuitenkin diskursiiviset ehdot, jotka sitouttavat kerronnan tiettyyn ajalliseen ja paikalliseen perspektiiviin ja luovat sille ymmärrettävän kontekstin (Kaskisaari 2000, 70). Lähestyn aineistoa puheena, jolla puhujat tai kertojat pyrkivät tuottamaan tulkintoja ja vaikuttamaan sekä itseensä että ympäristöönsä. Omia kokemuksia kuvaileva kokemukseronta on siis tarkoituksellista ja argumentatiivista puhetta, jolla pyritään vaikuttamaan kuulijaan ja legitimoimaan esitettyjä terveysväitteitä (ks. Allen 1989). Performatiivisuus on tutkielmassani teoreettinen näkökulma, joka korostaa aineiston kokemukseronnallisen sisällön retorisia, argumentatiivisia ja sosiaalista todellisuutta rakentavaa luonnetta.

Diskurssianalyysi

Diskurssien tutkimiselle ei ole selkeärajaista ja yksioikoista määritelmää, vaan sillä viitataan väljään teoreettiseen viitekehykseen, joka mukautuu tutkimuksen tarpeisiin. Diskurssilla voidaan viitata kulttuurisiin- ja tulkintamalleihin sekä merkityssysteemeihin, jotka ohjaavat niitä tulkintoja, joiden varassa yksilöt maailmassa toimivat. Diskurssianalyysi viittaa kielenkäytön tutkimukseen, jossa kielenkäyttöä lähestytään sosiaalisen todellisuuden

rakentajana ja seurauksia tuottavina tekoina. Diskurssianalyysiin sisältyy oletus siitä, että eri diskurssit ovat rinnakkaisia ja keskenään kilpailevia merkityssystemejä, joihin yksilöt toimijoina sitoutuvat ja samaistuvat. Diskursiivisen, merkityksellisen toiminnan nähdään näin olevan sidoksissa sen käyttökontekstiin. (Jokinen ym. 1993, 17-18; Koski 2016, 22.) Tässä tutkielmassa diskurssianalyysi hahmottuu kiinteässä yhteydessä performatiiviseen lukutapaan ja kokemukserrontaan, joka toimii tässä tutkielmassa sekä performatiivien että diskurssien raameina. Kielenkäytöllä on tämän tutkielman näkökulmien kontekstissa ensisijaisesti todellisia seurauksia tuottava funktionaalinen luonne (ks. Jokinen ym. 1993, 41-45).

Diskursseilla ei viitata ainoastaan sanallisesti tuotettuun puheeseen tai kerrontaan, vaan diskurssit toimivat kaikkialla, missä sosiaalinen todellisuus ja kulttuurikin. Näin esimerkiksi kuvia, erilaisia mediatekstejä ja ilmiöitä voidaan tarkastella diskurssianalyysin viitekehystä. Tässä tutkielmassa tarkasteltavat diskurssit ovat terveysruokavalioiden noudattajien puheen sisäisiä diskursseja, joita tarkastelemalla voidaan luoda kuvaa puheen tuottajien jakamista arvoista, käsityksistä erilaisten asioiden toimintaperiaatteista ja sijoitumisesta ympäröivään yhteiskuntaan.

Diskurssianalyysissä kiinnostus kohdistuu ensisijaisesti teksteihin, eikä tekstin laatijoihin yksilöinä (Jokinen ym. 1993, 60). Henkilökohtaisia kokemuksia kuvailevan kerronnan kohdalla tekstit kuitenkin ovat yksilöiden tuottamia kertomuksia, joissa yhdistyvät yksilölliset kokemukset ja olemassa olevat diskurssit (ks. Kaskisaari 2000, 67-68). Marja Kaskisaari (2000) valottaa henkilökohtaiseen kerrontaan kohdistuvan diskurssianalyysin ja performatiivisen luennan eroja subjektin määrityksen kautta. Diskurssianalyysissä subjektin liittyminen ennalta annettuihin määritelmiin, kun performatiivisessa lukutavassa subjektin liikkuvuus, ruumiillisuus ja muuttuvuus korostuvat (Emt, 68.) Kaskisaari näkee performatiivisen luennan ja diskurssianalyysin muodostavan yhdessä aineiston teoreettimethodologisen lukutavan, jossa diskurssianalyttinen näkökulma auttaa problematisoimaan kulttuurisia jatkumia ja tilannekohtaisuutta. Performatiivisuus puolestaan korostaa subjektin eli toimijan sijoittumista traditioiden, tilannekohtaisuuden ja elettyjen kokemusten vaihteluun. (Kaskisaari 2000, 31, 68-69.) Tässä tutkielmassa puheen performatiivisuus ja diskurssianalyttinen ote muodostavat Kaskisaaren kuvaaman kaltaisen liiton, jossa yksilöllinen kerronta on osittain henkilökohtaista, osittain kulttuurin tai yhteisön tuotetta. Yhteisöllisyys näkyy terveysruokapuheessa jaettujen selitysmallien ja näkökulmien kautta, joita olen lähestynyt diskursiivisena puheena. Näistä puheen diskursseista olen erottanut kaksi keskeistä selitysmallia, jotka ohjaavat sekä kertojien tulkintaa kokemuksista että argumentaatiota. Kutsun näitä selitysmalleja luonnollisuus- ja luottamusdiskursseiksi.

Lähestyn aineiston kerrontaa *retorisisen diskurssianalyysin* keinoin, joka keskittyy tarkastelemaan niitä keinoja ja prosesseja, joilla tuotetaan, vakuutetaan ja sitoutetaan kuulijoita tai lukijoita omaan näkökulmaan. Tarkastelen kuinka puhujat tuottavat kokemuskertomuksissa terveysruokapuhetta legitimoivia performatiivisia tekoja, joiden tavoitteena on vakuuttaa kuulija tai lukija. (Jokinen 2006b, 127; Pynnönen 2013, 21.) Diskurssit ovat tässä tutkielmassa temaattisia kiteymiä, jotka leikkaavat terveysruokapuhetta ja kertojien näkökulmasta ne ovat käytettävissä olevia tietovarantoja, joihin asemoitumalla ja joiden sisältöä käyttämällä asetetaan tietyn yhteisön tai ideologian piiriin.

Retorinen analyysi kohdistuu yhtä lailla argumentoinnin kehittämisen keinoihin, että argumentointiin ihmisten välisenä vuorovaikutuksena ja kommunikaationa. (Jokinen 2006b, 126-127.) Argumentoinnin taustalla on puhujan asemoituminen ja oman aseman puolustaminen ja vastapuolen heikentäminen tai kritisointi. Erilaiset argumentaatiota vahvistavat keinot kohdistuvat puheen esittäjään tai puheen kohteena olevaan aiheeseen. Argumentin esittäjän vakuuttavuutta voidaan vahvistaa muun muassa korostamalla asiantuntijuutta, henkilökohtaista kokemusta, vetoamalla jaettuun konsensukseen tai vahvistamalla oikeutusta puhujakategorian kautta. (Pynnönen 2013, 21.) Terveysruokapuheessa argumentaatiossa korostuvat etenkin henkilökohtaiset kokemukset ja niiden kautta saavutettu asiantuntijuus, mutta myös terveysruokakulttuurin kesken jaettu konsensus. Tarkastelen näitä argumentaatiota vahvistavia keinoja osana terveysruokapuheen yleistä määrittelyä ja tuon esille, miten asiantuntijuus muodostuu puheessa ja kuinka henkilökohtaisilla kokemuksilla argumentoidaan monien muiden väitteiden ylitse.

Retorisen diskurssianalyysin parissa argumentoinnilla viitataan sosiaaliseen toimintaa, joka edellyttää puhujalta asemoitumisen ohella jonkinasteista yleisösuhdetta. Arja Jokisen (2006, 128) mukaan argumentoiva puhe ei ole "vain puhetta jostakin, vaan mitä olennaisimmassa määrin myös puhetta jollekin". Puheen, kuten mikä tahansa muukin suullinen perinnetuote on tarkoituksellisesti tuotettua puhetta jollekin kohdennetulle yleisölle, jonka perusteella puheen argumentointi muotoutuu. Argumentin painoarvo ja toimivuus syntyvät kommunikaatioprosessissa ja siinä, kuinka vastaanottaja argumentin kokee (Jokinen 2006b, 128). Erilaiset kuulijat vaativat erilaisia argumentteja. Erilaisten argumentaatiotaktioiden esittämistä kutsutaan *legitimoinniksi*, jonka tavoitteena on oikeuttaa ja perustella kohteen toimintaa mm. normalisoinnin, rationalisoinnin, moraalisten perusteiden tai auktoriteettiperustaisten näkemysten kautta. Legitimoinnin kautta voidaan esittää myös asia väistämättömänä tai tarkoituksellisena toimintana. (Pynnönen 2013, 21).

Diskurssien hegemonisoitumisella viitataan Arja Jokisen ja Kirsi Juhilan (1993, 89) määritelmän mukaisesti "tiedon, vallan ja totuuden yhteenkietoutumisesta", jonka kautta

hegemonisiksi muodostuvat diskurssit luovat oletuksen jonkin asian itsestäänselvydestä, ylivoimaisuudesta ja oikeaoppisuudesta. Samalla ne määrittävän sen, mikä on ulkopuolista, toista, sopimatonta ja stigmatisoivaa. Terveysruokapuheen kohdalla puhe on taistelua hegemonisia diskursseja vastaan ja vernakulaarin ja institutionaalisen vastakkainasettelua, eivätkä hegemoniset diskurssit näin ole terveysruokapuheen omia diskursseja, vaan lääketieteellisiä medikalisoivia diskursseja, joita vastaan terveysruokapuheen marginaaliset diskurssit pyrkivät asettumaan. Terveysruokapuheen diskurssit ovat hegemonisten diskursien näkökulmasta sopimattomia tulkintoja ja kokemuksia, joita leimaa stigmatisoiva ja vähättelevä luonne. (ks. Koski 2016, 22.)

Terveysruokapuheessa diskurssien hegemonia näyttäytyy viranomaisten tuottamaan *institutionaaliseen puheeseen* kohdistuvana kritiikkinä ja pyrkimyksenä murtaa näitä valtakursseja. Puheen performatiivisuuden näkökulmasta terveysruokapuheen tarkoitus on tuottaa ja legitimoida uusia diskursseja, sekä pyrkiä rakentamaa omille tulkinnoille hegemoninen asema. Analyysissä keskityn tuomaan esille sitä, miten kertojat legitimoivat omia kokemuksiaan ja kuinka kokemuksia käsitellään suhteessa instituutioiden ja viranomaisten edustamiin valtakursseihin.

4. TERVEYSRUOKAPUHEEN KOKEMUKSELLISUUS

Terveysruokapuheella tuotetaan terveysruokakulttuurissa vallitsevia tulkintoja terveydestä, sairaudesta ja ruoasta. Vaikka kokemuksellinen terveysruokaan kohdistuva puhe on vain osa koko terveysruokapuheen kenttää, se mahdollistaa monien kulttuurin sisäisten jäsenysten ja merkityksenantojen tarkastelun. Terveysruokapuhe on tässä tutkielmassa yksilöiden omaa puhetta. Toisin sanoen, aineiston terveysruokapuheen kautta voidaan tavoitella niitä asioita, joihin yksilöt kiinnittävät huomionsa, millaisista arvoista he ruoan kohdalla puhuvat ja minkälaisia kertomuksia omasta ruokasuhteesta tuotetaan. Tutkielman aineistossa terveysruokapuhe on henkilökohtaisten kokemusten kautta tuotettua kerrontaa, jossa kirjoittajat kertovat ruokavaliomuutoksestaan ja arvioivat muutoksen vaikutusta omaan elämäänsä. Lähestyn kirjoituksissa tuotettua puhetta merkityksenantoina ja terveysruokakulttuurin diskursseja ilmentävänä puheena, jota kertojat tuottavat uudelleen kokemuksellisuuteen nojaavan performatiivisen puheen kautta. Seuraavissa luvuissa tarkastelen terveysruokapuheessa esiintyviä kokemukseronnan sisältöjä: sitä *mitä* ja *miten* sanotaan, kun puhutaan omasta suhteesta terveelliseen ruokaan.

Olen havainnut aineiston terveysruokapuheesta kaksi kantavaa diskurssia, joihin kertojien

puhe kiteytyy. Kutsun näitä *luonnollisuus-* ja *luottamusdiskursseiksi*. Luonnollisuusdiskurssi kuvaa terveysruokapuheessa tavoitteita ja ihanteita, joihin ruokavaliota ja elämäntyyliä noudattamalla pyritään. Luonnollisuus on itsearvoinen päämäärä, jota tavoitellaan toteuttamalla mahdollisimman luonnonmukaisia valintoja ruoan suhteen. Valinnoilla koetaan olevan suoranaisia vaikutuksia siihen, millainen yksilö on: luonnottomalla, prosessoidulla ruoalla tuotetaan luonnottomia kehoja ja luonnollisella, puhtaalla ruoalla luonnollisia kehoja. Luonnollisuuden taustalla on holistiseen ihmiskuvaan kuuluva käsitys kehosta makrokosmoksena ja pyrkimys palauttaa keho luonnonmukaiseen ja harmoniseen tilaan. Puheessa luonnollisuus yhdistyy toimivuuteen, puhtauteen, sairauksien poissaoloon ja yksilön sisäiseen tasapainoon.

Luonnollisuuden kaipuun taustalla ovat medikalisaatioon ja nykyiseen ruoantuotantoon kohdistuva kritiikki (ks. Zola 1972; Conrad 2007). Luonnollisuusdiskurssi toimii vastadiskurssina institutionaalisille hegemonisille diskursseille, joissa keho ja kulutettava ruoka sijoittuvat lääketieteen, politiikan ja talouden piiriin. Muutosten kautta tavoitteena on irrottautua hegemonisista diskursseista ja palauttaa keholle sen autonomia. Muutuskertomukset ovat luonnollisuusdiskurssi näkökulmasta kertojien tulkintoja luonnollisuuden tavoittamiseen ja alkuperäisyys, puhtaus ja yksilöllisyys ovat teemoja, jotka yhdistyvät luonnollisuutta painottavaksi kokonaisuudeksi, joka korostaa tiedon kokemuksellisuutta ja asiantuntijuuden rakentumista.

Luottamusdiskurssiin lukeutuvat kertojien luottamuksen ilmaisut, usko, suhtautuminen *institutionaaliseen puheeseen* ja sijoittautuminen terveysruokakulttuuriin. Institutionaalilla puheella viitataan viranomaisten ja auktoriteettiasemassa olevien tuottamaan puheeseen, joka edustaa ja tuottaa hegemonisia diskursseja (ks. Pynnönen 2013, 21-22). Terveysruokapuheen instituutiokriittisessä puheessa auktoriteetteihin kohdistuva luottamuksen puute kuvastuu epäuskon kuvauksina ja suoranaisena väitteiden mitätöintinä. Luottamuksen puute ohjaa kirjoittajia omaehtoiseen tiedonhankintaan, jossa kokemuksellisella ja itsevalitulla tiedolla on keskeinen rooli luottamuksen rakentajana. Luottamukseen liittyy *uskominen*, joka on affektiivista sitoutumista siihen tietoon, jonka kertoja on valinnut luottamuksen arvoiseksi (ks. Enges 2012, 77). Luottamusdiskurssi heijastaa kirjoittajien tiedonnälkää, joka ilmenee jatkuvana terveyden määritelmien opiskeluna ja tiedonhakuna: itse hankitulla ja kokemuksellisella tiedolla pyritään luomaan tietovaranto, joka vastaa omia arvoja ja jolla kyetään muodostamaan legitiimejä tulkintoja ravinnosta ja terveydestä. Luottamukseen liittyvät kysymykset heijastuvat aineistossa myös valtavirtaisen ruokakulttuurin ulkopuolelle asettumisena ja oman tien kulkemisena.

Luonnollisuus- ja luottamusdiskurssit toimivat tutkielmassani aineistoa läpileikkaavina tulkintamalleina, joihin kirjoittajat tukeutuvat ja joiden kielellä omia kokemuksia kuvaillaan. Pyrkimys luonnollisuuteen nousee useassa kirjoituksessa luottamuksen puutteesta ja luonnollisuuden ja luottamuksen tulkinnat nivoutuvat tulkinnoissa erottamattomasti yhteen. Kertoajat tuottavat kokemuksiinsa nojaten tulkintoja siitä, miten terveystuokavalion noudattaminen ohjaa heitä kohti tasapainoa ja luonnollista elämää. Sekä luottamus- että luonnollisuusdiskurssit vastaavat aineistossa kysymykseen *mitä* kokemuksesta kerronnallinen terveystuokapuhe on, mutta niiden kautta voidaan lähestyä myös kysymystä *miten* diskurssit – ja sitä kautta terveystuokakulttuuria – tuotetaan puheessa. Puheen diskurssien kautta sekä rakennetaan sosiaalista todellisuutta että muodostetaan valtaa ylläpitäviä rakenteita, joka erottaa meidät muista ja legitimoii jaettuja käsityksiä. (ks. Jokinen ym. 1993, 18-19; Jokinen & Juhila 1993, 75-85.)

Henkilökohtaisesta kokemuksesta yhteisölliseksi kerronnaksi

Koetut kokemukset ja niistä muodostetut kertomukset eivät synny tyhjiössä, vaan kertomusten muodostamiseen vaikuttavat ympäröivän kulttuurin kautta omaksutut kerronnan keinot ja tavat (Siikala 1984, 190). Terveystuokakulttuurille tyypillisten menestys- ja muutostarinoiden³² näkyvyys mediassa ja yhteisöjen omissa vernakulaareissa verkostoissa on osatekijä kulttuurisen tiedon välittämisessä. Nykyinen kokemuksellisuuden pohjaavien mallitarinoiden ja narratiivien kautta rakentuvien identiteettien jatkuva esiintyminen uutisissa, sosiaalisessa mediassa ja markkinoinnissa on luonut kokemukselliselle kertomuskäsitykselle nojaavan tarinallistuneen kulttuurin (Mäkelä 2018, 175; Mäkelä, Björninen, Karttunen, Nurminen, Raipola & Rantanen 2018, 92). Kokemuksellisella kertomuskäsityksellä viitataan *viraaliksi eksemplumiksi* nimitettyyn inhimillistä kokemusta kuvaavaan kertomustyyppiin, joka kertoo jostain yksilön kokemuksesta opettavaisena ja elämää mullistavana tapahtumana. Viraalit eksemplumit ovat etenkin sosiaalisessa median suosion kautta eläviä kertomuksia, joiden voima nousee yhteisön kautta saadusta suosiosta. Kertomuksilla on kuitenkin vaaransa, mikäli kerronnallisuuden ja henkilökohtaisuuden edustavuuden kustannuksella tehdään johtopäätöksiä laajemmista asiantiloista. Viraalien eksemplumien riskejä ovat yksilöllisen kokemuksen näkeminen normatiivisena, edustavuuden korostuminen faktuaalisuuden kustannuksella, äänen antamisen problemaattisuus ja näkemys, jossa tarkoitus pyhittää keinot. (Mäkelä 2018, 182-183; Mäkelä ym. 2018, 92.)

³² Ks. esimerkkejä tarinoista Olli Posti (2019, 37-58) *Supermarket Survival. Rakkaudesta ruokaan ja hyvinvointiin.* ja Nina Saine Epätoivosta elävien kirjoihin (emt., 350-359).

Henkilökohtaisuudestaan huolimatta kokemuksellisen puheen voidaan nähdä rakentuvan mallitarinoita mukaileviksi kertomuksiksi. Mallitarinoiden rooli terveysruokapuheessa kuluu kuultuihin ja jaettuihin esimerkkikokemuksiin, joihin omissa muutuskertomuksissa samaistutaan, otetaan kantaa ja vedotaan auktoriteetteina. En pyri tässä tutkielmassa alleviivaamaan mallitarinoiden osuutta aineiston synnyssä tai vertailemaan aineistoa kulttuurissa liikkuviin mallitarinoin. Koska tavoitteenani on hahmottaa puheen sisältöjä kerrontatapojen sijaan riittää, että mallitarinoiden vaikutus aineiston muutuskertomuksien muodostumiseen ymmärretään osana terveysruokavalioiden kulttuurista kerrontamalla. Mallitarinoita hyödynnetään argumentteina kokemukseronnan tuottamisessa ja legitimoimisessa - kun tunnettu mallitarina noudattelee omia kokemuksia ja tulkintoja, siihen voidaan vedota tunnettuna esimerkkitapauksena.

Kokemuksiin perustuva kerronta on keino, jonka kautta sijoittaudutaan yhteisöön ja vernakulaareihin verkostoihin. Kerronnan kautta myös asemoidutaan vernakulaarien verkostojen sisällä erilaisiin vaihtuviin rooleihin, jotka puolestaan antavat yksilöille erilaisia etuoikeuksia. (ks. Berger & Luckmann 1994, 81, 91.) Esimerkiksi terveyttä ja sairautta koskevan henkilökohtaisen kerronnan kautta yksilö tuo ilmi sairaan, terveen, parantuneen tai pitkäaikaissairaana rooliin asettumisen. Tietynlaisella puheella kertoja siis sijoittaa itsensä terveysruokadiskurssien piiriin ja sen sisällä oleviin rooleihin. Yksilön roolin legitimoijina toimivat ympäröivä yhteisö ja kuulijat, jotka tarkastelevat kerrontaa suhteessa muuhun ympäröivään, elettyyn kulttuuriin. (Naakka-Korhonen 1997, 55; Hovi 2007, 186-189.) Terveysruokavalioiden kohdalla sijoittuminen ja roolin haltuunotto on kuitenkin myös valtakulttuurin ja tavanomaisiksi, normatiivisiksi miellettyjen käsitysten ja selitysmallien ulkopuolelle asettumista. Sijoittautuminen on siis kaksinkertaista: valtakulttuurin ulkopuolelle tai reunoille ja sitä kautta vaihtoehtoisten hoitomuotojen pariin lukeutumista sekä vaihtoehtoisten (vernakulaarien) yhteisöjen sisällä tapahtuvaa roolinottoa. Sijoittautuminen ja itsekontekstointi ovat puheessa ilmeneviä diskursiivisia rajanvetoja, joilla ilmaistaan erilaisien repertuaarien osaamista (ks. Suoninen 2016, 108-109, 120).

Terveysruokavalioiden kirjon sisällä asemoituminen tapahtuu kirjoituksissa pääsääntöisesti suorilla määrittelyillä: "Noudatan aika pitkälti paleoruokavaliota." (Venni) ja yksittäisen valintojen, kuten maidottomuuden tai viljattomuuden korostamisen kautta. Valtaosassa kirjoituksia vastaajat tuovat esille luettelonomaisesti ruokavalioiden oppeja ja ruokia, jotka joko kuuluvat vastaajan ruokavalioon tai lukeutuvat siitä pois:

Marjat, meren elävät, pähkinät, sienet, yrtit, juurekset, ja korkealaatuiset lihat kuten riista ovat parhaita ruokia. Rasvat, kuten voi, kookosrasva ja oliiviöljy sekä avokadoöljy. Mausteet ovat tärkeitä antioksidanttien lähteitä. Lisäksi puhdas vesi ja puhdistamaton suola. (Tuisku)

Ruokavalioiden perusteiden selittämisen tulkitaisin kirjoittajien keinoksi osoittaa tietämyksensä noudatetun ruokavalion ideologiasta ja rajautumisesta. Luettelemalla raaka-aineita, jotka joko kuuluvat kertojan ruokavalioon tai lukeutuvat siitä pois, myös asemoidutaan ruokavalion sisällä ja osoitetaan, että kertoja tuntee erilaisiin ruokiin ja raaka-aineisiin liittyvät mielikuvat. Yhteisö sisäisellä asemoitumisella voidaan esimerkiksi ilmaista, kuinka pitkällä oma ruokavaliomuutos on ja millaisiin haasteisiin muutoksella on haettu apua.

Aineistossa ruokaa koskevia valintoja tehdään ruokavalioiden oppien noudattamisen rinnalla ruokavaliörajoja ylittävästi. Osa kirjoittajista sanoutuu irti ennalta koostetuista ruokavaliosta ja kertoo noudattavansa omien kokemuksien ja havaintojen kautta koostettua yksilöllistä ruokavaliota. Esimerkiksi Eeti kieltää noudattavansa mitään tiettyä ruokavaliota, mutta määrittelee valintojaan mm. viljattomuuden kautta:

En kiellä itseltäni mitään ruokia (paitsi viljat ja muut allergisoivat tuotteet), mutta minun ei vain tee enää mieli muuta kuin puhdasta ja oikeaa ruokaa, ihania makuja ja kaikkea sitä, mitä syön. Ruokavalioni on laajentunut todella paljon täyden viljattomuuden jälkeen ja löytöretkeily kaupassa ja omassa keittiössä on ihanaa puuhaa! (Eeti)

Toisinaan oman ruokavalion määrittely luodaan suhteessa muihin ihmisiin ja ruokavalioiden kenttään:

Tiettyä, jonkun muun laatimaa, ruokavaliota Taatusti EN. Nykyinen 'ruokavalioni' on pääosin muotoutunut neljän määräävän tekijän mukaan; 1) maku 2) ekologisuus 3) terveellisyys 4) hinta. Käytännössä ruokavalioni sisältää kuitenkin vähemmän lihaa ja huomattavasti vähemmän eineksiä kuin kuvittelen keskiarvo Meikäläisen syövän. (Kuura)

Tällainen ruokavalioiden henkilökohtaistaminen ja muokkautuvuus on aineistossa hyvin yleistä, joten voidaankin pohtia, tulisiko ruokavalioiden sijaan puhua vain ruokavalinnoista ja noudattamisen sijaan ruokavalion toteuttamisesta.

Yksilön yhteisöön identifioitumista määritellesä nousee esille kysymys, onko syömiseen liitetty sosiaalisuus ja yhteisöllisyys enneminkin kulttuurisesti omaksuttua käyttäytymistä kuin pyrkimystä omien arvojen todentamiseen. Onko syöminen kaikissa tilanteissa identiteetin rakentamista tai toteuttamista, vai voidaanko ruokavaliointunutta suhdetta ruokaan nähdä vain kulttuurisen tiedon ja ruoan merkityksien omaksumisena ja representaationa? Roland Barthesin (2008) mukaan ruoka tai juoma ei ole koskaan vain ruokaa tai juomaa, vaan niiden avulla erotetaan erityisiä hetkiä arjesta, viestitään kulutusikäytymisen heijastamia asenteita ja representoidaan ruokaan liitettyjä stereotyyppisiä käsityksiä. Tietyt ruoat tai juomat, kuten viini ja sokeri, ovat jo itsessään instituutioita, joihin sisältyy käsityksiä niiden kuluttajan mausta, valinnoista ja arvoista, mutta myös mielikuvia ja haaveita siitä, mitä nautittava kohde kuluttajalle tarjoaa. Ruoka ei ole "vain ruokaa", vaan kommunikoinnin keino, joka viestii yhteisöön kuulumisesta tai siitä ulos rajautumisesta. Näin ollen

terveysruokakaan ei ole koskaan vain ruokaa, vaan sillä viestitään jaetuista arvoista. Ruoan kuluttamisen kommunikoivaa tasoa voidaan ajatella esittävänä kuluttamisena, jonka mukaan tehdyillä valinnoilla korostetaan tarkoituksellisesti haluttuja aatteellisia ja ideologisia näkemyksiä (ks. Puuronen 2009).

Kokemuksellinen ja henkilökohtainen puhe terveysruokavalioiden kielenä

Henkilökohtaisista kokemuksista koostuva kerronta on aineistona moniulotteista ja ajoittain vaikeasti hahmotettavaa. Kuten olen jo tutkielman teoreettisen viitekehyksen yhteydessä tuonut esille, ei kokemukerronnalla ole folkloristiikan näkökulmasta yksiselitteistä määritelmää, joka antaisi perinpohjaisen määritelmän sille, mitä kokemukerronta on. Tämän tutkielman yhteydessä kokemukerronta on puhetta, jonka tarkoituksena on tuottaa kerronnallinen kokonaisuus koetusta ja eletystä elämästä terveysruokavalioiden kontekstissa. Minä-muotoisen puheen kautta järjestetään henkilökohtaisesti koettua menneisyyttä ja muistia kerronnan muotoon, jossa yhdistyvät omat kokemukset ja terveysruokakulttuurin kerronnan tavat. Kerronnassa tapahtuvaa vuorovaikutuksellista suhdetta yksilön ja yhteisön välillä voidaan pitää diskursiivisena neuvotteluna, jossa kerronnan tavat muokkaavat kokemusta ja kokemusten tulkinnat kerronnassa käytettyjä keinoja. Henkilökohtaisesti koetun kielellinen, sanallistettu tuote on siis yksilöllisyydestään huolimatta samanaikaisesti sosiaalinen ja kulttuurinen esitys. (ks. Berger & Luckmann 1994, 47-52, 54.)

Terveysruokapuheessa korostuvat kertojan omaa toimijuutta ja elämän haltuunottoa kuvaavat näkökulmat. Arthur W. Frank (1995) on nähnyt modernin ajan muodostaneen sairaudesta ja sairastamisesta teknisen osaamisen alaisen alueen, joka erottaa yksilön sairauden kokemisen ja tulkinnan toisistaan. Modernissa ajassa sairauden kertomukset ovat moninaistuneet ja lääketieteen tulkinnat sairaudesta ovat asettuneet maallikkojen tulkintojen rinnalle. Kerronnassa erilaiset tulkinnat vuorottelevat, mutta eivät kuitenkaan ole samanarvoisia. Sairauden viralliseksi kertomukseksi on modernilla ajalla muodostunut lääketieteen määrittämä kertomus, jossa yksilön rooli sairastajana on potilaan rooli. (Frank 1995, 5.) Sairaasta tulee potilas, passiivinen parantajan ja parantumisen odottaja ja lääketieteen narratiivien alaisuudessa toimiva yksilö. Kokemukseen ja kokemusperäiseen tietoon perustuva sairauden tulkinta puolestaan on postmodernia tulkintaa: postmoderni sairauden määritelmän Frank ajoittaa alkamaan siitä, kun yksilö tunnistaa sairauten liittyvän myös muita määritelmiä ja tunteita, kuin mihin lääketieteen kertomukset tarjoavat määritelmiä (Frank 1995, 6). Terveysruokapuheessa ilmenee samanlainen lähtöasetelma, jossa institutionaaliset tulkinnat terveydestä ja terveellisyydestä asettuvat ristiriitaan kertojien omien

ja vernakulaareissa verkostoissa esitettyjen tulkintojen kanssa. Terveysruokapuheesta argumenttava muutoskerronta on Frankin esittämän lailla postmodernia tulkintaa, joka alkaa institutionaalisen puheen ulkopuolisten määritelmien ja mahdollisuuksien tunnistamisesta.

Tutkielman aineistossa kokemuksellisuus paikantuu ruokavaliomuutoksen kuvailuun ja vaikutusten, kuten paranemisen tulkintaan. Ruokavaliomuutoksesta kertominen ja kokemuksellisuuden painottaminen ovat keinoja tuoda esille terveysruokakulttuurin näkökulmia ja holistiseen näkemykseen pohjaavaa ihmiskäsitystä. Kertomukset ovat samanaikaisesti henkilökohtaisia, kehosta ja kehon kautta puhuvia kertomuksia ja sosiaalisia, yhteisölle jaettu viestejä (Frank 1995, 2-3). Kokemuksellisuus on yksilön keino hahmottaa omaa menneisyyttään ja terveysruokakulttuurin argumentoinnin keino, jonka tavoitteena on palauttaa kehoa ja se itsemääräämisoikeutta koskeva valta takaisin instituutioilta yksilölle. Instituutioilla viitataan pääsääntöisesti kaikkiin terveyttä ja ravitsemusta koskeviin vallankäyttäjiin ja viranomaisiin, jotka pyrkivät tuottamaan tulkintoja siitä, mitä ja miten yksilön tulisi syödä ja hoitaa itseään. Tällaisia instituutioita ovat mm. kansallisia ravitsemussuosituksia laativat Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Ruokavirasto, sekä ruoantuottajatahot ja lääketieteen edustajat, joiden toiminnan nähdään perustuvan taloudellisen edun tavoitteluun. Itse kokemisen arvostaminen ja omakohtaisuuden korostaminen ovat terveysruokapuheelle leimallisia retorisia keinoja, joilla painotetaan yksilön kykenevyyttä oman kehon ja terveyden haltuunottoon ja instituutioiden määritelmistä irrottautumiseen. Kokemusperäiset muutoskertomukset kertovat siis samanaikaisesti ruokailu- ja kulutustottumusten muutoksista, mutta myös uudelleensijoittumisesta ruokaa koskeviin toimintaympäristöihin.

Terveysruokapuheessa kansanlääkintää ja *vaihtoehtoisia ja täydentäviä parannuskeinoja*³³ soveltavat selitysmallit yhdistyvät ajoittain myös lääketieteen tarjoamiin näkemyksiin, joita kuitenkin mukautetaan palvelemaan omia tulkintoja. Samalla ne muodostavat puheelle ominaisen eklektisen kielen ja erityissanaston, joka yhdistelee saumattomasti erilaisia terveyskäsitteitä. Parantumista, sairastumista ja kehon toimintoja käsittelevät tulkinnat ovat valtakursseista poikkeavaa puhetta, jossa yksilön rooli ja toimijuus on nostettu instituutioiden ja ennalta annettujen kokonaisuuksien yläpuolelle. Kokemuksiin ja omiin

³³ Käytetään myös termiä *CAM, complementary and alternative medicine*. Terminä CAM on kuitenkin pohjimmiltaan arvolatautunut ja se määrittää kaiken länsimaisen lääketieteen ulkopuolisen hoidon "vaihtoehtoiseksi". Judith Fadlon (2005, 1-2) on ehdottanut vaihtoehtoiseksi termiksi epäkonventionaalisen lääkeyhdistelmän (*nonconventional medicine, NCM*). Tällä Fadlon pyrkii osoittamaan, että epäkonventionaalinen lääkeyhdistelmä ei ole yhtä lailla valtavirtaa, kuin länsimainen lääketiede, mutta ei myöskään ole sille vaihtoehtoinen tai sitä vähempiarvoinen.

havaintoihin vedotaan auktoriteetteina, jotka asettavat tieteelliset tutkimustulokset ja kansalliset ravitsemussuositukset kyseenalaisiksi. Kokemuksen painoarvo on institutionaalista puhetta painavampaa, koska yksilön nähdään toimivan vilpittömästi ja pyyteettömästi. Ruokavaliomuutoksen kohdalla omakohtaisuuteen käyttäminen retorisenä keinona ei ole silminnäkiyyteen vetoamista (ks. Juhila 1993, 158-161), vaan kokemukset tapahtuvat myös kertojan kehossa, ympäristössä ja mielessä: ”Laihduin ruokavaliomuutoksen jälkeen 16kg 4kk aikana. Minulla oli insuliiniresistenssi joka parani. Elämän haluni parani ja koko elämä ja minä muutuin toiseksi ihmiseksi, paremmaksi.” (Tuisku). Kokemusten kumpuaminen ruumiillisista tulkinnoista on henkilökohtaista ja samaistuttavaa kerrontaa. Tulkinnat ja niistä esitetyt väitteet eivät ole neutraaleja, vaan henkilökohtaisia ja ruumiillisia ja sitä kautta samaistuttavia. Terveysruokapuheen retoriikka eroaa tässä mielessä tieteellisen tiedon objektiivisuutta korostavasta näkökulmasta, joka peräänkuuluttaa tiedon muuttumattomuutta ja kertojasta riippumattomuutta. (Juhila 1993, 160.)

Terveysruokapuheessa erilaisten lääkintäkulttuurien ja terveyskäsitteiden notkea yhdisteleminen luo puheesta kokonaisuuden, jossa tulkinnat liukuvat kokemusperäisen tiedon ja tieteellisten tulkintojen välillä. Lääkintäantropologiassa tällaista parantamisjärjestelmien ja lääkintäkulttuurien sisäistä ja välistä moninaisuutta on kutsuttu *lääkinnälliseksi pluralismiksi (medical pluralism)* (Hokkanen & Kananoja 2017, 8-9). Monimuotoisuutensa vuoksi terveysruokapuhe on ajoittain sisäisesti ristiriitainen yhdistelmä erilaisia käsityksiä, joita yksilöt yhdistävät muodostaen lopulta omat käsityksensä ja itselleen sopivat tulkinnat. Yhdistävänä tekijänä kokemuksellisen puheen taustalla ovat luottamus- ja luonnollisuusdiskursseista kumpuavat kokemuksellisuutta ja tiedon joustavaa tulkintaa korostavat esitykset. Kokemuksellisuuden korostamisella annetaan myös tilaa yksilöllisille tulkinnoille: ”Mielestäni terveellinen ruoka on sellaista joka on keskivertoihmiselle mahdollisimman optimaalista ruokaa. Suositusten mukainen ruokavalio ei kuitenkaan kaikille sovi.” (Lenne)

Terveysruokapuhe lainaa ajoittain myös tieteellisen esitystavan keinoja, joka ilmenee muun muassa ruoan kuvailuna ravintoaineina: ”Ruokavalioni sisältää mm. adaptogeeniä, sekä maailman ravintotiheimpiä ruokia, kuten leviä, kaakaota ja riittävästi kaloreita, proteiinia, rasvoja ja hiilihydraatteja, sekä mineraaleja ja vitamiineja.” (Tuisku) Lainauksessa Tuisku määrittelee syövänsä ravintoaineita, eikä juurikaan listaa ruokia, joita hän todellisuudessa kuluttaa. Levien, kaakaon ja ravinnetiheiden ruokien maininta sijoittaa hänet kuitenkin terveystieteiden piiriin, jossa yksittäisten ruoka-aineiden ravitsemusarvojen tuntemiselle annetaan suurta arvoa (ks. Parsons 2015, 81-82).

Antropologi Jill Dubischin (1989) mukaan kaikki ruokavaliot perustuvat pohjimmiltaan raaka-aineiden ja ruoanlaittomenetelmien sijoittamiseen hyvä/paha- tai kielletty/sallittu -

akselille. Yksittäisille ruoille annetaan symbolisia merkityksiä ja ominaisuuksia, joiden kautta ne jaetaan erilaisiin kategorioihin. Dubischin jaottelussa tabuiksi jaotellut ruoat (*specific taboo foods*) edustavat keholle haitalliseksi miellettyjä ruokia, kuten prosessoituja tuotteita ja pikaruokaa. Samaan kategoriaan lukeutuvat myös valkoiset viljat, liha ja sokeri. Positiivisia, manaa tai voimaa sisältäviä ruokia (*specific food with mana*) ovat luonnolliset, prosessoimattomat ruoat ja raaka-aineet. (Emt., 128-129.) Yksinkertaistettuna Dubischin jaottelun voisi nähdä jakona *hyödyllisiin raaka-aineisiin ja haitallisiin tuotteisiin*. Ajatus noudattelee Claude Lévi-Straussin kulinaarisen kolmion avulla esitettyä näkemystä ihmisen kielen ja kulttuurin muodostamista kategorioista ja hierarkiasta (ks. Lévi-Strauss 2008[1966]). Dubischin jaottelussa ruoat, joihin liitetään negatiivisia ominaisuuksia ovat pääsääntöisesti ihmisen muokkaamia elintarvikkeita, valmisruokia ja pitkälle prosessoituja raaka-aineita, kuten valkoinen sokeri. Positiivisiin ruokiin lukeutuvat sellaiset ruoat, jotka ovat ainakin näennäisesti lähempänä luonnollista olomuotoa.³⁴ Aineiston terveysruokapuheessa yksittäisiin raaka-aineisiin ja ruokiin yhdistetään symbolisia ominaisuuksia, joiden oikeanlainen esille tuominen tekstissä on kirjoittajan osoitus kulttuurisen tiedon tuntemisesta. Kulttuurisen tiedon taitamista tuodaan kirjoituksissa esille luetteloinnin ja oman ruokavalion määrittelyn kautta:

En syö punaista lihaa, kalaa, kotimaisia viljoja ja yritän pysyä kaukana vehnätärkkelyksestä, vaikka se gluteenittomissa leivissä vaatiikin suurennuslasin ja salapoliisin taitoja. Margariineista olen luopunut jo vuosikausia sitten, ennen kuin kovetettujen kasvirasvojen haitoista tiedettiin mitään. (Alvi)

Lähtökohtaisesti jako noudattelee Dubischin jaon kaltaista ryhmittelyä muokatun ja prosessoidun näkemistä negatiivisena ja luonnollisuuden pitämistä positiivisena tekijänä. Alvin kirjoituksessa margariini edustaa prosessoitua ruokaa ja siitä luopuminen on samanaikaisesti osoitus kyseisen ruoan epäkelvopoisuudesta ja oman valinnan ylivoimaisuudesta - etenkin, kun kovetetut kasvirasvat on sittemmin todettu haitallisiksi myös terveysruokavalioiden ulkopuolella (ks. Aro 2015). Luonnollisen määritelmä kuitenkin vaihtelee ruokavaliokohtaisesti ja yksittäisiin raaka-aineryhmiin, kuten lihaan, kohdistuu aineiston sisällä ristiriitaisia näkemyksiä. Lihaa, maitotuotteita ja viljoja koskevien käsitysten kohdalla tapahtuu erityistä asemoitumista eri terveysruokavalioiden välillä ja olen tulkinnut tämän paljastavan terveysruokavalioiden moniäänisestä kentästä ne taitekohdat, joista peilaamalla terveysruokavalioiden sisällä muodostetaan ryhmittäytymistä, erilaisia ruokavaliolinjoja ja näkökulmia. Asemoituminen on retorinen keino, jossa argumentoinnilla osoitetaan omaa

³⁴ Dubischin jaottelu on tehty amerikkalaisen ruoan näkökulmasta, joten siinä korostuvat myös amerikkalaisten pikaruokien (hot dogit, hampurilaiset, ranskalaiset) vertailu terveelliseksi miellettyihin ruokiin, jotka ovat lähtöisin toisista kulttuureista. Tällaisia terveellisiä ruokia ovat mm. hummus, falafelit ja pita-leipä.

sijoittumista sosiaaliseen toimintaan ja siihen liittyvää position ottamista (ks. Jokinen 1999, 127-128). Puheen kautta tuotettu asemoituminen on samalla luonnollisuusdiskurssin määrittelyä ja neuvottelevaa rajanvetoa. Lihasta, maitotuotteista ja viljoista kieltäytyminen liittyy monessa kirjoituksessa koettuihin muutoksiin ja pois jätettyyn ruokaan kulminoituu näin vahvoja käsityksiä sen haitallisuudesta ihmiskeholle.

Muutosten rakentuminen kerronnassa

Olen vegaani. Muutos tapahtui puolisen vuotta sitten, luettuani Michael Gregerin ” Kuinka elää kuolematta” kirjan. Olin tuolloin hyvin huonokuntoinen ja ylipainoinen. Tunsin jatkuvasti kehoni rapistuvan. Äidilläni on iso liuta sairauksia joita en halunnut periä. Tiesin että olisi muutoksen aika, joten kiinnostuin tuosta kirjasta. En tiennyt mitä odottaa, mutta kirjan luettuani oli selvää että ryhtyisin kasvissyöjäksi. Kuitenkin, vein asiat pidemmälle, ja päätin luopua kaikista eläinkunnan tuotteista. (Ruu)

Näin aloittaa kirjoituksensa lihanleikkaajaäidin lapsesta vegaaniksi kääntynyt Ruu, jonka kääntymyskertomus alkaa yksinkertaisella, mutta voimakkaalla nykytilan määrittelyllä ja muutostapahtumaa kuvaavalla tiivistelmällä. Tätä seuraa menneeseen sijoittuva draamattinen kuvaus pahaenteisesta tulevaisuudesta, jonka hallitseminen vaati ohjien ottamista omiin käsiin ja entisestä poikkeavaa otetta elämänhallintaan. Lyhyehkö lähtökohtien, muutoksen ja lopputuloksen kuvaus koostaa Ruun kirjoituksen kokemukset ja pääargumentit: vegaanius on tie terveyteen ja vastuu omasta terveydestä on kannettava itse. Muutoksen jälkeen Ruu kertoo olevansa nyt energisempi, onnellisempi ja hän uskoo toteuttavansa vegaanista ruokavaliota koko loppuelämänsä ajan. Ruokavaliomuutos on siis saanut aikaiseksi tunteen oman elämän haltuunotosta ja elämänlaadun parantumisesta. Ruun muutuskertomus on esimerkillinen malli tapahtumakuvauksesta, jonka ympärille aineiston muu kuvailu rakentuu. Muutoksiin keskittyvät kuvaukset ovat aineiston vastausten selkäranka, jonka yhteydessä kirjoittajat tuovat esille kokemusperäistä tietoa ja ruokaan liittyviä uskon ja epäuskon ilmauksia. Muutoskuvaukset ovat aineiston diskursiivista puhetta, jossa kuvailaan yksilön siirtymistä terveystuokakulttuurin diskurssien pariin – puheessa tehdyt vertailut menneen ja nykyisen välillä ovat terveystuokapuheen haltuunottoa.³⁵

Aineisto jakautuu kerronnan osalta rakenteellisesti ja sisällöllisesti erilaisiin vastauksiin. Vastaukset koostuvat parantumis-, kääntymys-, luopumis- ja kannanottokuvauksista, joiden vuorottelu muun kerronnan ohella muodostaa omaelämäkerrallisen kuvauksen

³⁵ Lääkäri Michael Gregerin ja Gene Stonen (2017) teos *Kuinka elää kuolematta. Löydä ruoat, jotka tutkitusti ehkäisevät sairauksia ja edesauttavat toipumista.* (engl. *How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease.*) on terveystuokas, jossa paneudutaan yleisten kansantautien, kuten syövän, diabeteksen ja sydänsairauksien hoitoon kasvisruokavaliota kautta.

ruokavaliomuutoksesta. Muuta kerrontaa aineistossa on mm. ruokavaliota kontekstuaalisoina puhe ja ruokakulttuuria yleisesti havainnoivat huomiot. Muutoskertomuksissa kertojat tuovat esille oman ruokailijahistoriansa ja tarkastelevat kriittisesti omaa suhtautumistaan ruokaan ja terveyteen eri elämäntilanteissa. Valtaosa vastauksista on kirjoittajien omin sanoin tuotettua kerrontaa henkilökohtaisesti koetuista tapahtumista.

Vaikka aineiston terveysruokapuhe määrittyykin ensisijaisesti sisältönsä eikä rakenteen tai muodon varaan, näen tarpeelliseksi tuoda esille niitä rakenteellisia yhteneväisyyksiä, joita muutoskertomuksissa ilmenee. Koska aineiston kerronnassa on paljon variaatiota ja kertomukset sijoittuvat teksteissä toisinaan fragmentaariseksi kuvauksiksi, olen päätenyt esittelemään vain niitä pääpiirteitä, jotka toistuvat useammassa kirjoituksessa. Yksinkertaisimmillaan aineiston muutoskertomukset koostuvat 1) ongelmalliseksi koetusta lähtötilanteesta, 2) ruokavalion ja vastauksen löytämisestä, 3) ongelman ratkaisemisesta, 4) ja lopulta uuden totuuden jälkeisen maailmankuvan kuvailusta. Muutoskertomuksissa nykyhetki toimii kertomuksen määrittäjänä ja kerronnallinen katse on taaksepäin katsovaa: kerronta alkaa nykyisyyden määrittelystä eli siitä, mitä muutoksella on saavutettu (ks. Illouz 2008, 173). Kuten luvun alussa esitetyssä katkelmassa Ruun kirjoituksesta, nykyhetken kuvaus voi olla lyhytsanainen ja yksinkertainen nykytilanteen määritelmä. "Olen vegaani." (Ruu) luo tulevalle muotokuvailulle kontekstin ja ohjaa kuulijaa tulkitsemaan tulevaa kerrontaa lopputuloksen näkökulmasta.

Seuraavissa luvuissa kuvailen muotokertomusten rakentumista yksityiskohtaisemmin ja nostan esille toistuvia motiiveja³⁶ ja jaksoja. Näen toistuvien elementtien paljastavan terveysruokapuheelle ominaisia retorisia keinoja ja argumentaation malleja, joiden kautta diskursiivista puhetta tuotetaan ja pidetään yllä.

Muotoksen lähtökohdat ja menneen kuvailu

Ajallisesti muotokertomukset sijoittuvat kuvaamaan kertojien elämäntaarta lapsuudenkodista tai kriisi- tai murrospisteestä nykyhetkeen ja tulevaisuuden haaveisiin saakka. Muotoksen lähtötilanteena on tavallisesti ristiriita, tyytymättömyys, sairaus tai vaiva, jonka kertoja kokee elämää rajoittavaksi ja elämäntaata heikentäväksi. Ruokavaliomuotoksen aikaansaavia taitepisteitä ovat aineistossa mm. sairaudet tai niiden pelko (Alvi), stressi (Seri),

³⁶ Folkloristisessa tutkimuksessa motiivi määritellään laveasti aiheilmaksi tai piirteeksi, jolla voidaan viitata joko kertomuksen aiheeseen, pääteemaan, tapahtumajaksoon tai yksittäiseen piirteeseen (Tieteen termipankki 18.03.2019: Folkloristiikka:motiivi). Tämän aineiston yhteydessä olen lähestynyt motiiveja toistuvina puhetaapoina, sanakaavoina tai tulkintaskaemoina, mutta myös retorisia keinoina, joiden tarkoituksena on rakentaa jäsennyksiä erilaisten näkemysten ja maailmojen välille.

asuminen ulkomailla (Osmi), lasten syntymä ja imetysdieetti³⁷ (Kaino, Mara). Monissa lähtötilanteiden kuvauksissa aikaisemman elämän on koettu ajautuneen kriisipisteeseen (Eeti), pitkäaikainen oireilu on heikentänyt elämänlaatua jo pitkään (Essa) tai terveyden heikkoon tilaan on voitu herätä kertarysäyksellä (Vanja). Useat kertojista ovat hakeneet apua oireisiinsa ensin lääketieteen ja virallisten ravitsemussuositusten puolelta, mutta lähes poikkeuksetta apuun on petytty tai se ei ole auttanut ongelmaan. Vastausten etsiminen koettelemuksiin on kertojille haasteellista aikaa:

Voin todella huonosti ja koko talvi oli yhtä taistelua. Yritin saada apua ahmimiseeni ja jatkuviin vatsakipuihini terveyskeskuksesta, mutta vika oli kuulemma korvien välissä ja ravinto-terapeutinkin mukaan minun olisi pitänyt vaan ruveta syömään leipää ja puuroa ja karkkia, koska olin itse tehnyt itselleni ongelman. (Eeti)

Lääketieteen kykenemättömyys vastata kirjoittajien oireisiin on koettu toisinaan syynä normatiivisten hoitomenetelmien ulkopuolelle siirtymiseen. Kuitenkin osalla kirjoittajista ruokavalio on ollut jo ensisijainen hoitomuoto.

Muutokseen johtavat ristiriitatilanteet jakautuvat pääsääntöisesti kahteen: *sairauslähtöisiin* ja *elämähallintalähtöisiin* ristiriitoihin. Sairauslähtöisissä kertomuksissa alkutilanne nivoutuu sairastuneeseen kehoon ja oireisiin, kun elämähallintalähtöisissä kertomuksissa lähtökohdat muutokseen voivat pohjautua esimerkiksi eettisiin pyrkimyksiin, hyvinvoinnin kohentamiseen ja elinvoiman lisäämiseen. Kaikissa teksteissä ei kuitenkaan tuoda ilmi aikaa ennen ruokavaliomuutosta, vaan tapahtumien kuvailu alkaa muutoksesta tai sen kynnykseltä. Aikaa ennen ruokavalion löytymistä kuvaillaan aineistossa taustoittavana tekijänä ja vertailuna ruokavaliomuutoksen jälkeiseen aikaan. Kuvaukset menneestä kertovat entisen ruokavalion ohella myös entisestä minästä, joka nähdään miltei eri henkilönä, kuin nykyinen minä.

Molly Andrews (2014) näkee menneisyyttä koskevan muistelun *aikamatkailuna*, joka on välttämätöntä koettujen kokemusten hahmottamiseksi ja identiteetin muodostamiseksi. Andrews yhdistää menneen muistelun *kuvitteluun*, mielikuvituksen keinoon tuottaa mahdollisia todellisuuksia, joita erilaiset valinnat ja valitsematta jättämiset olisivat voineet tuottaa. Kuvittelu on siis mahdollisten elämänkulkujen hahmottamista ja nykytilanteen rinnastamista niihin. Aikamatkailu menneen, nykyisen ja mahdollisten tulevaisuuksien välillä on kuvittelun varassa tuotettua asettautumista kaikkiin mahdollisiin rooleihin, joita tehdyt elämäntilanteet voivat tuoda mukanaan. (Emt., 3-4). Menneen ruokavalion ja elämäntilanteen

³⁷ Imetysdieetillä tarkoitetaan imettävän äidin ruokavaliota, joka muodostetaan lapsen ruoka-aineyliherkkyyksien ja allergioiden mukaan (Allergialapset ry). Imetysdieetti ei kuulu Käypä hoito -suositusten mukaiseen linjaukseen (ks. Vilkmann 2013).

kuvailu on myös aikamatkailua menneeseen minään ja kuvailua siitä, mistä ennen ruokavaliomuutosta on tietämättömyyden varjolla jääty paitsi. Menneen kuvailu ja kuvittelu vastaavat kysymykseen “entä jos--?” ja osoittavat, että kertoja tiedostaa ja tunnistaa ne muutostahtuman yksityiskohdat, joilla voidaan myöhemmin perustella omaa näkökulmaa ja vastakulttuurin piiriin kuulumista (ks. Jokinen 2006b, 144).

Epätasapainoiset ruokailutottumukset ja -valinnat toistuvat monissa vastauksissa ja aikaisempana ruoan funktiona nähdään lähinnä nälän tyydyttäminen: “Ennen söin mitä sattuu, pääasiassa eineksiä, pikkupitsoja, nugetteja, ranskalaisia, karkkeja, sipsejä. En välittänyt siitä, mitä ruoka sisälsi, kunhan nälkä lähti.” (Mara). Aikaisemmin syötyä ruokaa ja ruokasuhdetta kuvaillaan “huonoksi” (Ruu, Kaino) ja pikaruoka- ja einespainotteiseksi (mm. Ulvi, Pii, Mara). Muutoksen jälkeisestä näkökulmasta katsottuna einesten ja pikaruoan syöminen näyttää miltei groteskina ja kehoa halveksuvana tekona. Aineistossa on kuitenkin myös vastauksia, joissa entinen ruokavaliio on noudatellut vallalla olevia ja yleisesti hyväksytyjä terveystieteellisiä (Vanja) tai koostunut kotona tehdystä perinteisestä lapsiperheen ruoasta (Eeti). Näissä menneisyyttä ei nähdä niin tuhoisana, vaan ennemminkin terveyden kokonaiskuva hahmottamattomana.

Kaikilla kirjoittajilla ruokavaliokuvaukset eivät ole tapahtumaorientoituneita, vaan muutosta kuvaillaan myös liukumana tai jatkuvana liikkeenä. “Kaikettomaksi” ruokavaliotaan kuvaileva Vilka kertoo ruokavaliomuutosten tapahtuneen hiljakseen usean vuosikymmenen aikana. Vilkan muutuskertomus on jatkuvaa liikettä valinnasta ja rajauksesta toiseen. Toisilla kirjoittajilla muutos keskittyy taas yhteen mainittavaan hetkeen, jota kuvaillaan tajuaamisen tai heräämisen tapahtumana. Liikkuminen menneestä nykyisyyteen on myös avautumista, ymmärtämisen lisääntymistä ja totuuden kirkastumista: “Minusta tuntui, kuin olisin elänyt pimennossa kaikki nämä vuodet ja tottahan se olikin.” (Simri) Muutosta kuvaillaan parantumiskertomuksissa fyysisten tuntemusten ja sen kautta lisääntyneen hyvinvoinnin myötä, mutta myös silmien avautumisena ja uuden tiedon avautumisena. Tällaista muutosta kuvataan aineistossa toistuvasti “aloin ymmärtää, olin järkyttynyt” -motiivin kautta, joka kiteyttää koetun ruokavaliomuutoksen merkityksen kertojalle. “Aloin ymmärtää, olin järkyttynyt” -motiivin tarkoituksena on ilmaista kertojan kehityskaarta ja tiedon lisääntymistä, mutta myös tuoda esille uuden tiedon järjestyttävyyden ja painoarvo verrattuna aikaisempaan - aikaisempi tietämättömyys on uuden tiedon valossa järkytystä aiheuttavaa ja suorastaan vaarallista. Vertauksen kautta tuodaan ilmi kertojan siirtyminen uudenlaisen diskurssin pariin ja havainnollistetaan siirtymän merkittävyyttä: “Aloin ymmärtämään, miten suuri merkitys ruualla on terveytemme ja miten paljon valtaa ruokateollisuudella on. Olin järkyttynyt siitä, miten paljon erilaisia lisäaineita ja muita kemiallisia aineita ruokiin

laitettiin.” (Simri). Motiivin esittäminen on myös terveystuokavaliota noudattamattomille kohdistettu argumentti, joka haastaa kuulijan tarkastelemaan omaa terveydentilaansa ja ruokailutottumuksiaan. Se, että parantumisen kokenutkaan ei ole aina nähnyt maailmaa näin, on terveystuokavaliointiin kuulumattoman lukijan tai kuulijan kohdalla samaistumista herättävää puhetta ja lupaus muutoksen mahdollisuudesta.

Valinnan vahvistaminen ja muutoksen jälkeinen aika

Oikean ruokavalion ja sen sisältä löytyvän vastauksen löytäminen ovat kerronnan taitekohta, josta alkaa kertojien elämässä uusi jakso. Toisilla kertojilla ruokavalion etsiminen muodostuu aktiiviseksi *etsikkoajaksi*, jolloin vastausta ongelmaan haetaan aktiivisesti erilaisista lähteistä (ks. Opri). Vastauksen etsiminen ruokavaliosta on pitkä prosessi, johon kuuluu onnistumisien ohella epäonnistuneita yrityksiä ja harha-askeleita.

Taitekohdan kuvailuun liittyy monessa vastauksessa kerronnan jakso, jossa kertoja asettaa uuden ruokavalionsa testiin. Näissä jaksoissa, joita olen nimittänyt valinnan vahvistukseksi, palataan kokeilemaan entisiä ruokailutottumuksia: ”Kokeilin neljän viikon ajan maidotonta, ja se vain tuntui sopivan minulle oivallisesti. Vahvistuksen sain kokeilemalla tämän jälkeen maitotuotteita, joka johti siihen, että keho nostaa tulehdustilan päälle syötyäni esim. jogurttia päivällä, niin illalla on tukkeinen olo ja flunssan oireet.” (Venni). Valinnan vahvistuksen tarkoitus on toimia todisteena ja terveystuokaväitteiden vakuutena: ”Joten kyllä oikealla ruualla on todellakin merkitystä omaan olotilaan ja hyvinvointiin.” (Venni). Vahvistuksen hakeminen voi perustua omaan mielenkiintoon asettaa ruokavalio kokeilun alaiseksi: ”Jätin taas viljat pois. 5 kertaa kokeilin syödä leipää – aina oireet palasi.” (Essa), tai se voi tapahtua ulkopuolisen pakotteen edessä, jonka kautta ruokavalion todellinen hyöty paljastuu kertojalle.

Valinnan vahvistuksen jaksot ovat konkreettisia todisteita kertojalle, mutta samalla myös kuulijalle. Kokeilun kautta luodaan vahvistusta sille, että koetut muutokset ovat peräisin niistä tulkinnoista, joiden varaan ruokavaliomuutos on muodostunut – vahvistamisen tarkoitus on siis alleviivata tehtyjen havaintojen ja tulkintojen aitoutta. Valinnan vahvistaminen on muutuskertomuksissa retorinen keino, jossa kokemuksellisuudelle haetaan konkreettisia todisteita ja jolla perustellaan kertojan oikeutta puhua aiheesta. Kehollisesti todistettu kokemus toimii kertomuksen kerrontaoikeuksien takuuna ja vahvistaa kertojan puhuvan omista kokemuksistaan (ks. Shuman 1986). Samalla se on osoitus kertojan kuulumisesta kokemukasiantuntijoiden puhujakategoriaan, joilla on olemassa maallikkoa vankempaa tietoa aiheesta (ks. Jokinen 2006b, 135).

Kirjoituksissa toistuvan tulkintaskeeman *“ennen olin x, mutta nyt olen y”* kautta kuvaillaan komparatiivein fyysisten ominaisuuksien, onnellisuuden, jaksamisen ja kykeneväisyyden lisääntymistä. Tuisku kertoo, kuinka muutos paleoruokavalion kaltaiseen kokonaisuuteen on saanut hänet tuntemaan itsensä *“päivä päivältä nuoremmaksi, terveemmäksi, viisaammaksi, onnellisemmaksi ja vanhenemisen karttuvaksi pääomaksi.”* Entisen ruokavalion aikana hän kertoo olleensa *“ylipainoinen, väsynyt ja onneton”*. Nykytilannetta kuvaillaessaan kirjoittajat ottavat usein kantaa vastakkaiseen tai entiseen todellisuuteen kuuluvien instituutioiden luomiin ravitsemussuosituksiin, yleiseen ruokakulttuuriin ja lääketieteen parannusmekanismeihin:

Uskon, että ruokaa voi nimenomaan käyttää lääkkeenä ja olen hyvin kiinnostunut idän vanhoista lääkinnällisistä perinteistä. Olen myös kiinnostunut siitä miten eri kansat syövät ja miten sairaustilastot eroavat merkittävästi eurooppalaistenkin valtioiden kesken. Suomessa on omat poliittiset ongelmansa, jonka vuoksi lääketeollisuus kukoistaa. Uskon, että lääkkeitä tarvittaisiin paljon vähemmän mikäli ruokakulttuurimme olisi toisenlainen ja kansalaisilla olisi enemmän puolueetonta tietoa terveellisestä ruoasta. (Seri)

Instituutiokriittisyys heijastuu epäluottamuksesta, joka kumpuaa siitä oletuksesta, että instituutioiden ensisijaisena tavoitteena ovat taloudelliset voitot, eivätkä hoivaavat tai parantavat tavoitteet. Terveysruokapuheen kohdalla luottamuksen puutteen ilmaisun tavoitteena ei kuitenkaan ole luottamuksen uusi rakentaminen, vaan tiedottaminen valheelliseksi, vilpilliseksi tai haitalliseksi nähdystä ravitsemustiedosta. Luottamuksen puutteen osoittaminen ei siis ole kaipuuta takaisin instituutioiden määritelmien pariin, vaan niihin liittyvän ongelmallisuuden osoittaminen ja esiintuonti. Terveysruokapuheessa vastaus luottamuspulaan on instituutioista irtisanoutuminen ja oman toimijuuden korostaminen: *“Toivon, että tulevaisuudessa ihmiset oppisivat itse ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja valinnoistaan. Harmittaa, että lähipiirissäni on niin paljon ongelmia, jotka voisi helposti korjata, mutta vaivaa ei viitsitä nähdä.”* (Eeti)

Parantumis- ja kääntymiskertomukset muutoksissa

Valtaosa aineiston kirjoituksista käsittelee ruokavaliomuutoksia parantumista tai kääntymystä kuvailevien muutuskertomusten kautta. Kaikkiaan muutuskertomuksissa käsitellään ruokailijaelämäkerrallisesti elämäntapamuutoksen lähtökohtia, syitä ja seurauksia. *Parantumis-* ja *kääntymiskertomukset* muodostavat enemmistön aineistosta ja useat vastaukset on kirjoitettu rakenteellisesti näiden ympärille. Käsittelem näitä kertomuksia erillisinä kertomusmalleina, koska näen niillä olevan erilaisia merkityksiä kertomuksen sisällön ja muutoksen lähtökohtien osalta. Parantumiskertomuksen keskeisin määrittäjä on parantumista pahtuman kuvailu, oli se sitten muutoksen lähtökohtainen tavoite tai jälkeinpäin tehty

tulkinta. Samalla kun parantumiskertomukset ovat kertomuksia parantumisesta, ne kertovat myös sairastamisesta, sairauden olemuksesta ja yksilön toimijuudesta suhteessa sairautteen ja terveyteen. Kääntymyskertomuksissa keskiössä parantumistapahtuman sijaan on *uuden totuuden löytäminen*, jota kuvillaan silmien avautumisena, itselleen rehellisenä olemisena tai antautumisena totuudelle.

Vaikka useissa kääntymystä kuvaavissa kertomuksissa on myös mukana terveyden kuvailua, niistä puuttuvat varsinaiset parantumistapahtumat. Lähtökohtaisesti molemmissa kertomuksissa käsitellään yhtä lailla toimintaan johtaneita syitä, muutostapahtumia ja toiminnan aikaansaamia vaikutuksia, mutta tapahtumien tulkintaan vaikuttavat kokijan terveydentila, maailmankuva ja niiden yhdistelmästä muodostetut tulkinnat. Molemmissa kertomustyypeissä muutoksen keinoja suurempaan rooliin asettuu kertominen itsessään ja kertomuksen muodostaminen. Oman elämän merkityksellisten tapahtumien muuntaminen kertomukseksi on inhimillinen keino käsitellä ja hallita tapahtumia, antaa merkitys sairaudelle tai sairastumiselle. (Jurecic 2012, 18; Piela 2010, 2.) Muutuskertomuksen funktiona on sisällöstä riippumatta tuottaa sanalliseen muotoon ne tapahtumien taitekohdat, joissa entinen ja nykyinen elämä risteävät ja joissa henkilö on siirtynyt tavanomaisesta ruokakulttuurista terveysruokadiskurssien piiriin.

Parantumiskertomukset

Vastauksissa parantumiskertomukset ovat tapoja jäsentää elettyä elämää, parantumista ja sairautta. Parantumispuheessa ei kuitenkaan terveyseskeisyydestään huolimatta juurikaan keskitytä sairastamisen kuvauksiin, vaan kerronnan pääpiste on muutostapahtumassa ja parannuksen jälkeisessä ajassa. Parantumisen kuvailu on aktiivisen toimijuuden ja haluttuun kuvausta, jonka kautta tuodaan esille yksilön vaikutusvaltaa oman kehonsa toimintoihin ja terveydentilaan. Kertomuksissa sairaudelle löydetään merkityksiä vääränlaisesta ruokavaliosta, kehon laiminlyönnistä ja tietoisuuden puutteesta. Olen lähestynyt aineiston parantumista kuvailevia tekstejä kertomuksina, jotka kertovat parantamisen mekanismeista, joita ruokaan ja sitä kuluttavaan yksilöön liitetään. Kertomukset kuvaavat yksilön roolia ja osallisuutta parantumistapahtumassa: toisissa kertomuksissa painotetaan yksilön aktiivista toimijuutta ja tietoista toimintaa parantumisen aikaansaamisessa, kun taas toisissa parantuminen tapahtuu itsestään, kunhan sille suodaan otolliset olosuhteet. Performatiivisena puheena parantumiskertomuksissa on illokutionaarista voimaa ja ne ovat puhetekejiä, joilla henkilö legitimoii omaa parantumistaan.

Terveeksi palautuminen ei ole kuitenkaan ongelmatonta. Palautumista käsittelevien sairauksertomusten problemaattisuus johtuu sairaan roolin institutionalisoituneesta luonteesta (Frank 1995, 81.) Talcott Parsons (1951) pitää sairaan roolia kytkeytyneenä yhteisöllisesti jaettuuihin käsityksiin siitä, millaisia asioita sairaalta odotetaan ja mitä yhteisön odotetaan tarjoavan hänelle. Sairauden institutionaalisuus ilmenee yhteisön sallimalla erityisellä käyttäytymisellä (oikeus sairaslomaan ja terveydenhuoltoon), jota vahvistetaan normatiivisilla oletuksilla erilaisista sairauksista. (Frank 1995, 81.) Ongelmalliseksi institutionaalistunut ja normatiivinen sairaan rooli muotoutuu, kun sairauden kohteena tai hoitokeinona on jokin epätavanomainen vaiva ja instituution käytäntöjen ulkopuolinen parannuskeino. Aineiston parantumiskertomukset ovatkin nimenomaan tällaisia epätavomaisia määritelmiä, joissa parantuminen ei noudata hegemonisten sairaus- ja terveysdiskursioiden toimintatapoja.

Parsonsin esittämään sairaan rooliin linkittyvä oletus sairauden sosiaalisesta merkityksestä ja kontrollista: koska sairaan rooli oikeuttaa yksilölle erityiskohtelua, niin sairaan oletetaan asettautuvan tunnustetun auktoriteetin (ts. lääkärin) hoidon alaiseksi. (Frank 1995, 81.) Institutionaalista näkökulmasta tällainen lääkärin hoidon alaiseksi asettuminen - *narratiivinen antautuminen* - on sairauden keskeisin oletus. Sairaana oletetaan suostuvan noudattamaan lääketieteellistä narratiivia ja sopeuttavan oman sairauksensa lääketieteen kertomuksiin soveltuviksi. Lääkärin nähdään toimivan sairauden puhemiehenä, ei sairastajan.³⁸ (Frank 1995, 5-6.) Terveysruokapuheen parantumiskertomukset ovat kuitenkin omien kertomusten haltuunottoa ja lääketieteen narratiivista irrottautumista. Osa vastaajista kertoo hakeneensa tuloksetta apua lääketieteen ammattilaisilta ja kääntyneensä sen vuoksi vaihtoehtoihin ratkaisuihin. Näissä parantumiskertomuksissa parantuminen kuvailaan löytämisenä. Löytämiskertomuksissa ei tapahdu narratiivista antautumista, vaan kertoja asettuu aktiiviseksi toimijaksi ja uhmaa sosiaalisesti hyväksyttävää sairaan roolia. Löytämistä korostavat parantumiskertomukset tarjoavat vaihtoehtoisen vastauksen löytämisen tavat, joiden kautta kertoja ryhtyy määrittämään omaa rooliaan normatiivisten määritelmien ulkopuolella.

³⁸ Jenny Paananen (2019) tarkastellut potilaan ja lääkärin välistä vuorovaikutusta ja *lääkäri-potilas-suhteen* muodostumista keskusteluanalyysin ja vuorovaikutuslingvistiikan näkökulmista. Paananen tarkastelee vuorovaikutusta muun muassa institutionaalisen vuorovaikutuksena, jota ohjaavat arkikeskustelusta poikkeavat tavat, oletukset ja käytänteet. (Paananen 2019, 3, 42.) Paanasen näkemys on esimerkki narratiivisen antautumisen ja kerronnassa tapahtuvan neuvottelun välillä ja se valottaa tapoja, joilla erilaisista lähtökohdista olevat ihmiset pyrkivät toteuttamaan yhteistä, paikkaan ja aikaan sidoksissa olevaa puheen tapaa siten, että tulevat ymmärretyksi.

Institutionaalisen vallan kritiikki ja normatiivisten määritelmien ulkopuolelle astuminen ovat parantumiskertomuksissa uuden totuuden paljastavalle tielle astumista. Vanjan kertomuksessa terveyden romahtaminen ja sairaalahoitoa vaatinut vakava suolistotulehdus johtivat ruokavaliomuutokseen, joihin hän kertoo löytäneensä vastauksen funktionaalisen lääkärin³⁹ suosittelemasta paleoruokavaliosta:

Oireet eivät kuitenkaan kadonneet ja olin hyvin väsynyt ja kipuinen, niin, että jaksoin vain juuri ja juuri käydä töissä. Erilaiset specialistit eivät löytäneet muuta syytä kuin "ärtyneen suolen oireyhtymän", vaikka kaikki mahdollinen tutkittiin. Lopulta löysin tieni funktionaalille lääkärille, joka osasi katsoa kokonaisuutta (olin aiemmin mm. altistunut homeelle). Sen lisäksi, että lääkitystäkin tarvittiin, ruokavalion muutoksella oli äärimmäisen suuri vaikutus (lääkitys alkoi vasta myöhemmin, joten ruokavaliomuutoksen tuoman eron huomasi heti). Jo muutaman viikon päästä olin kuin eri ihminen, pystyin taas urheilemaan ja nauttimaan elämästä. (Vanja)

Vanjan kertomuksessa erilaisilla spesialisteilla viitataan virallisen lääketieteen edustajiin. Diagnoosina ärtyneen suolen oireyhtymä on "remppamahadiagnoosi" (Opri), joksi tulkitaan monet selittämättömät suolistovaivat, joille ei löydetä muuta syytä. Lääketieteen määritelmien mukaan oireyhtymä on "kiusallinen" ja se on "pikemminkin ominaisuus kuin sairaus". (Mustajoki 2018.) Tyytymättömyys annettuun diagnoosiin ja lääketieteen voimattomuus oireiden edessä sai Vanjan hakeutumaan vaihtoehtoisen lääketieteen edustajan luokse, jonka suosittelema kokonaisvaltainen lähestymistapa ja ruokavalioidoksi tarjoama paleoruokavalio toimivat kertomuksessa parantavina tekijöinä.

Kuten Vanjan kertomuksessa, myös monissa muissa vastauksissa terveysruokavalion kautta saavutettua terveyttä kuvaillaan *löytämisenä*. Näissä kertomuksissa monella vastaajalla on taustalla jo usean vuoden tai jopa eliniän pituinen ruokavaliomuutosten matka, jossa yksittäisillä muutoksilla on saatettu saada helpotusta yksittäisiin oireisiin, mutta kokonaisvaltainen terveyden tunne on jäänyt saavuttamatta. Lopullinen, kirjoituksessa esille tuotu ruokavalio muodostuukin yhdistelemällä ja soveltamalla erilaisia oppeja kokemuksperäisesti. Löytämisen tematiikkaan sisältyy vahvasti oma totuuden löytäminen ja rohkeus valita toisin – rohkeus valita lääketieteen ulkopuolinen ja sitä kautta marginaalinen ja mahdollisesti stigmatisoiva ratkaisu. Löydetty vastaus ja parantuminen ovat useassa kertomuksessa riippuvaisia aktiivisesta etsinnästä ja tietoisesta vastausten hakemisesta, vaikka kertomuksiin lukeutuukin myös kokemuksia, joissa parantuminen on tapahtunut vahingossa ja ennalta-arvaamalla.

Vastausten ja parantumisen löytäminen asettaa kertojan monessa tapauksessa tilanteeseen, joka edellyttää aikaisempien käsitysten purkamista ja asettautumista omien ennako-

³⁹ Ks. funktionaalisen lääketieteen määritelmistä FLY ry: Funktionaalinen lääketiede.

oletuksen, eettisten näkemysten ja maailmankatsomuksen parantumisen vastapuolelle. Koetun kokemuksen ja identiteetin välille muodostuvaa ristiriitaa ratkaistaan kerronnassa neuvottelevalla puheella. Tällaista kamppailua on Oprin kirjoituksessa, jossa eettisistä syistä kasvissyöjänä vuosia ollut Opri löytää helpotuksen elinikäisiin vatsavaivoihin päiväsvanhaksi menevistä possunlihasuikaleista: “Samana iltana paistoin ja söin koko pake-tillisen, jonka jälkeen oli niin äärettömän hyvä olo, että lähdin vielä valoisaan kevätyöhön 8km juoksulenkille. En ollut aikoihin tuntenut niin hyvää oloa vatsassa, ja se tuntui melkein väärältä.” (Opri) Parantumisen kokeminen oli kuitenkin niin voimallinen tunne, että Opri päätti palauttaa lihan takaisin ruokavalioonsa. Opri kertoo tunteneensa huonoa omaatun-toa lihan ostamisesta, mutta on hyvillään siitä, että ruoaksi tuotettu liha ei mennyt hukkaan. Tällainen järkeistäminen toimii kertojalle omaa toimintaa perustelevana retorisenä kei-nonä, jossa lihan syönti rinnastuu uhrautuvuuteen. Myöhemmin kirjoituksessaan Opri ker-too pyrkivänsä kompensoimaan kulutusvalintojaan itse tuotetulla ruoalla ja löytämään kompromissia lihansyönnin epäeettisyyden ja omalle keholle sopivuuden välille omavarai-sen lihantuotannon kautta:

Pyrin ruokavalioon, jonka perustat ovat paleo- ja paikallisruokavaliot höystettynä superfoo-deilla ja raakaruualla. - - Tähän ruokavalioon kuuluu mm. Marjat, sienet, hapatetut villikas-vikset, viherjauhe ja muu luonnosta suoraan saatava ruoka, itsekasvatetut kasvikset, hedeil-mavaivoja t, kananmunat, oman eläimennihi jne.” (Opri)

Oprin kertomus osoittaa, että löydetyt parannuksen keinot eivät ole aina mieluisia ja olles-saan ristiriitaisia yksilön moraalien ja ruokaan kohdistuvien arvolutausten kanssa (ks. Du-bisch 1989, 128-129.)

Kääntymiskertomukset

Kuten parantumiskertomuksissa, myös kääntymystä kuvailevissa kertomuksissa syyt kään-tymykseen ovat monenlaisia. Useassa kertomuksessa muutoksen keskiöön sijoittuu *uuden tiedon saavuttaminen*, joka on tietoisesti tai sattumalta hankittua. Tiedon avautumista tai lisääntymistä kuvaillaan ymmärtämisenä (Pii), vakaumuksen löytämisenä ja tiedostami-sena (Ruu). Uuden tiedon kautta saavutetaan tila, josta ei nähdä enää paluuta edelliseen ruokavalioon (Mietti). Uusi tieto kohdistuu ruokaa koskeviin terveystietoihin, oletuksiin terveellisen ruoan määritelmästä ja käsityksiin kaupallisten ruoantuottajien ja institutio-naalisten toimijoiden, kuten THL:n motiiveista. Kirjoittajat eivät paneudu vastauksissaan täsmällisiin määritelmiin, jotka kertoisivat *millaista* saavutettu uusi tieto on. Aineiston pe-rusteella tieto on kuitenkin jotain niin merkittävää, että se saa kuulijan muuttamaan näke-myksiään arkielämän keskeisistä tekijöistä. Osa tiedosta on kokemusperäistä tietoa, joka

pohjaa joko omiin tai toisten kokemuksiin, osa opittua tietoa, joka on saanut kertojan kyseenalaistamaan aikaisempaa tietoaan.

Kääntymyksestä ja uudesta tiedosta kertomisella on puhujille emansipatorinen funktio: kertomalla saavutetusta tiedosta pyritään levittämään sen sanomaa myös eteenpäin (ks. Kaskisaari 2000, 31-32). Uskonnollisen kääntymyksen yhteydessä puhutaan *konversioretoriikasta*, jolloin kertomiseen liittyy oikeaoppisen kääntymyksestä kertomisen ohella tavoite kuulijoiden rekrytoinnista yhteisöön tai uusien kääntyjien inspiroiminen (Hovi 2007, 33). Aineiston puheessa konversioretoriikka esiintyy muutoksen jälkeistä ja sitä edeltävää aikaa kuvaavien "ennen olin x, mutta nyt olen y" ja "aloin ymmärtää, olin järkyttynyt" -tulkintakeemojen ja motiivien kautta, joiden tarkoitus on osoittaa kuulijalle kertojan kehossa ja ajatusmallissa tapahtuneet muutokset, jotka pohjaavat muutoksen kautta saavutettuun uuteen tietoon. Yksilölle omien muutostapahtumien kertaaminen on elämänkulkua järjestävää ja tapahtumille merkityksiä antavaa toimintaa, mutta samalla se on kokemusperäisen tiedon välittämistä ja totuuden löytämisen jälkeistä puhetta heille, jotka eivät ole vielä löytäneet ratkaisua ongelmiinsa.

Kääntymykseen johtavat olosuhteet ovat aineistossa tilanteita, jossa saavutettu uusi tieto on joltain osin niin vakuuttavaa tai ristiriidassa edellisen tiedon kanssa, että muutoksen koetaan olevan väistämätöntä. Kääntymyksen toteuttaminen ei kuitenkaan rajaudu vain kääntymyshetkeen, vaan se on aktiivista, jatkuvaa ja tietoista toimintaa, uudelleenvalintaa ja vakaumuksen ylläpitoa (Hovi 2007, 76). Ruokavalion kohdalla kääntymys aktualisoituu aina, kun ruokaa valmistetaan, syödään, ostetaan ja kun siitä kieltäydytään - se on siis arkipäiväistä, toistuvaa ja jatkuvaa valinnan tekemistä ja omien käsitysten todistamista.

Lähestyn kääntymystä sananmukaisesti katseen kääntämisenä ja vastausten löytämisenä kääntyessä jonkin uuden totuuden tai tiedon puoleen. Kääntymys on myös astumista uudenlaisen toimintaympäristön ja *uskottavuusrakenteen* piiriin. Peter L. Berger ja Thomas Luckmann (1994) vertaavat uskonnollista kääntymystä subjektiivisen todellisuuden muuttamista kuvaavana tapahtumana, jossa yksilö siirtää itsensä kokonaan osaksi toista uskomusjärjestelmää ja uskottavuusrakennetta. Uskottavuusrakenteella he viittaavat sosiaaliin perustoihin ja prosesseihin, joiden avulla ylläpidetään jaettua todellisuudenkuvaa, kuten omaan yhteisöön sitoutuvaa identiteettiä ja uskonnolliseen yhteisöön kuulumista. Tutkielman kohteena olevat muutuskuvaukset eivät ole uskonnollisia kääntymyskuvauksia, mutta näen niiden edustavan yksilön arkitodellisuutta ja sosiaalista ympäristöä muokkaavaa muutosta yhtä kokonaisvaltaisesti kuin uskonnollisissa konteksteissa joihin Berger ja Luckmann viittaavat. Valtaa pitävistä käsityksistä poikkeaminen vaatii yksilöltä uskoa ja luottamusta uuteen tietoon sekä uusien uskottavuusrakenteiden pariin siirtymistä.

Kääntymyskokemukset syntyvät näin yhteisön tarjoaman uskottavuusrakenteen omaksu-
misen kautta. Yhteisö myös tarjoaa kääntymyksen kokijalle ympäristön, jossa kääntymys-
kokemusta pidetään uskottavana ja totena. (Berger & Luckmann 1994, 175-178.) Terveys-
ruokavalioiden kontekstissa jaetut uskottavuusrakenteet sijaitsevat vernakulaareissa ver-
kostoissa, joissa niiden kautta saavutettava vahvistus kokemusten uskottavuudelle luo
turvallisuuden ja hyväksynnän tunnetta. Tätä tunnetta kuvaillaan aineistossa tiedon löytä-
misen aikaansaamana helpotuksena ja ilona:

Nyt kolmen vuoden gluteeniviljattomuuden jälkeen kaikki vaivani ovat poissa, EI vatsaki-
puja, EI ummetusta, EI haavaumia peräaukossa, EI ihottumaa, EI kuivia silmiä, EI karstaa ja
kutinaa korvissa, EI limaa kurkussa, EI haavaumia suupielissä ja suussa, EI nivelvaivoja, EI
kuumeilua. EI uupuneisuutta, EI ahdistuneisuutta. (Olen jo moneen kertaan joutunut lisää-
mään poistuneita vaivojani, kun jatkuvasti tulee mieleen että tätäkään vaivaa minulla ei enää
ole) ELÄMÄ ON IHANAA! (Essa)

Kääntymyksen kaltaista sosiaalista muutosta voi lähestyä subjektiivisen todellisuuden
muuntumisena (*transformation*) tai muuttumisena (*alternation*). Muuntuminen ja muuttu-
minen ovat eriasteisia subjektiviteetin muutoksia, joista muuttuminen edustaa ankarampaa
uudelleensosiaalistumisen astetta ja joka edellyttää aikaisemman primaarisosialisaa-
tion purkamista. (Berger & Luckmann 1994, 177.) Ruokakulttuurin kohdalla primaarisosialisaa-
tio liittyy lapsuudessa omaksuttuun perheen sisäiseen ruokakulttuuriin, joka edustaa sekä
perheen kulttuurista että sosiaalista taustaa ja asemaa. Sekundaarisosialisaa-
tiona voi toi-
mia esimerkiksi koulun kautta tuleva kouluruokailu, joka luo erilaisia käytänteitä syömi-
seen ja ruoan kuluttamiseen. Terveysruokavalioiden kohdalla muutoksen laukaiseva ti-
lanne on aikaisempia uskottavuusrakenteita järkyttävä kriisi, joka johtaa tyydyttävien vas-
tausten etsintään uusista lähteistä. Muutoksia voidaan lähestyä primaarisosialisaa-
tion kohdistuvana muuttumisena, koska se vaikuttaa aiemmin omaksuttuja rakenteita purka-
vasti. Radikaali ruokavaliomuutos ei siis ole kevyt ja yksinkertainen elämänmuutos, vaan se
järisyttää yksilön aiemmin totena pitämiä asioita perustavanlaatuisella tavalla:

Uuden tiedon myötä muodostuu tarve muokata ruokavaliota aina parempaan suuntaan.
Muutos tapahtuu kuitenkin aina hitaasti muutostavastarinnan takia. Ruokavalioiden muuttami-
nen vaatii tapojen, käytäntöjen ja mahdollisesti makutottumusten muokkaamista sekä uu-
denlaisten kulinarististen ratkaisujen kehittämistä. Luonnollisesti uuden informaation su-
luttaminen ja hyväksyminen ylipäättävästi tapaa ottaa oman aikansa, sikäli kun kyseessä on
jotenkin merkittävästi aikaisempia käsityksiä muuttava informaatio. Esimerkiksi jos on suu-
rimman osan elämästään kuvitellut kaiken rasvan olevan pahasta, ei uusi tieto aiheesta
mene välttämättä aivan heti ensiyrittämällä päähän. (Asla)

Vanhojen tottumusten ja uuden tiedon välillä liikkuminen on ristiriitaista aikaa, jossa ker-
tojat joutuvat neuvottelemaan erilaisten diskurssien välillä. Vastajaat ovat kuitenkin muu-
tokseen tyytyväisiä, jonka vuoksi aineisto on tältä osin suhteellisen yhteneväistä:

kääntymyksen jälkeistä aikaa kuvaillaan onnistumisena, itsen haltuunottona ja saatuun tietoon kohdistuvana kiitollisuutena.

Kääntymyskertomuksissa muutoksen lähtökohtina ovat usein sairauden sijaan elämänhallinnalliset ja hyvinvointia lisäävät syyt. Kääntymyskertomuksissa nojataan tieteellistävään, järkeistävään tulkintaan, jossa faktuaalistava retoriikka perustuu yhdistelmään kokemusperäistä tietoa, terveysruokavalion oppeja ja *arkiteorioita*:

Pyrin syömään myös mahdollisimman vähän prosessoitua ruokaa, koska uskon, että lisäaineet eivät voi olla hyväksi elimistölle. Epäilen suurten ruoantuottajien motiiveja, tuotannon ekologisuutta sekä virallisten ruokasuositusten (ns. lautasmalli) terveellisyyttä. Luotan enemmän maalaisjärkeen: monipuolisuus, kasvispainotteisuus ja lisäaineettomuus auttavat ylläpitämään terveyttä paremmin. (Osmi)

Paleoruokavalioon olen päätenyt omakohtaisen kokemuksen ja taustatutkimuksen myötä. Tavalliset prosessoidut kotimaiset maitotuotteet, viljat ja valkoinen sokeri eivät minulle sovi. Muita syitä paleoruokavalion suosimiseen on useita, yhtenä esimerkiksi viljojen ja palkokasvien sisältämien antiravinteiden haitallisten vaikutusten takia. Optimaalisella ruokavaliolla pyrin saavuttamaan lisää suorituskykyä, jaksamista, elimistön tasapainoa sekä suoliston hyvää kuntoa. (Seeli)

Katkelmassa Seelin kirjoituksesta omakohtaiset kokemukset ja aktiivinen tiedonhankinta rinnastuvat tasa-arvoisina tiedonlähteinä. Osmi puolestaan epäilee ns. valmiina annettun, institutionaalisen tiedon tarkoituseriä ja perustaa tulkintansa maalaisjärjelle, jonka voi nähdä rinnastuvan Marja-Liisa Honkasalon (2008, 21) *arkiteorian* käsitteeseen. Honkasalo on käyttänyt termiä kuvaamaan käsityksiä ja tulkintoja sairauksista, jotka yksilö määrittelee yhteiskunnallisista, historiallisista ja henkilökohtaisista kokemuksistaan muodostuviksi käsityksiksi sairauksien syistä. Arkiteorioiden Honkasalo näkee ilmenevän puheessa esimerkiksi moraalitarinoiden muodossa, joiden tarkoituksena on sairauden syyn ja syyllisyyden hahmottaminen. (Honkasalo 2008, 21.) Terveysruokapuhetta sisältävän aineiston yhteydessä arkiteoriat ovat määritelmiä, joita kirjoittajat pitävät ”maalaisjärkenä”, loogisina syy-seuraus-suhteina tapahtumien välillä ja itsestäänselvyyksinä. Maalaisjärkeen vetoaminen on väitteitä faktuaalistava argumentti, jossa tapahtumien toiminnallisuudesta luodaan kuva yksilöstä riippumattomana toimintana (Jokinen 2006b, 140).

Terveysruokapuheen arkiteorioille on ominaista logiikan pohjautuminen opittuun ja varta vasten hankittuun tietoon, jonka hankinta kohdistetaan jo olemassa oleviin aihepiiriin ryhmiin ja julkaisuihin. Tietoa välittävät ja ylläpitävät vernakulaarit verkostot toimivat arkiteorioiden säilymisen ja välittämisen paikkoina. Omitut terveysruokapuheen arkiteoriat muodostuvat kertojilleen arkisiksi ajatusketjuiksi, jotka ovat kuitenkin tavanomaisesta arkiajattelusta tietoisesti poikkeavia näkemyksiä. Arkiajattelu näyttäytyy puheessa väitelauseina, joiden tarkoituksena on perustella ja faktuaalistaa puhetta (ks. Juhila 1993). Valtaosa

väitteistä on terveystieteitä, jotka kohdistuvat ruoan ominaisuuksiin ja terveyden tai sairauden toimintatapoihin kehossa:

Hiilihydraattipitoiset ruuat saamat minut väsymään ja pistävät napostelukierteen päälle, rasvaton ruoka ei tee kylläiseksi ja sokerista tulee huono olo. Aromivahventeet laukaisevat minulla migreenin ja rasvakeittimessä kypsennetyt ruuat saavat aikaan oksettavan olon. Kaikki nämä ovat merkkejä siitä, että kyseisiä ruokia ei tulisi nauttia. (Simri).

Uuteen tietoon kohdistuva puhe on kaksijakoista: toisaalta uusi tieto nähdään tietoisuutta avartavana ja totuuden näyttävänä lähteenä, toisaalta se aiheuttaa huolta ja ahdistusta. Tietoisuuden lisääntyminen toimii joko ruokavaliomuutokseen kannustavana voimana tai ruoka-ahdistuksen, *gastroanomian* tuottajana. Uutta tietoa kuitenkin kuvaillaan voimakkaita muutoksia aikaansaavana, järjestyttävänä ja voimaannuttavana kokemuksena, joka edellyttää aikaisemman elämäntyylin ja ravitsemustottumusten uudelleenarviointia. Vaikka kokemukset voivatkin vaihdella ja erota aikaisemmista käsityksistä perustavanlaatuisesti, ei uuden tiedon avautumista kuvailla kirjoituksissa uhkaavana tai pelottavana (vrt. Koski & Järvenpää 2017, 278). Ahdistustakin aiheuttavasta huolesta ollaan kuitenkin kiitollisia, sillä sen koetaan avanneen kertojan silmät totuudelle.

Ruokavaliomuutos ei kosketa vain kulutettavaa ruokaa. Näkökulman muutos, uusien tapojen ja asennoitumisien omaksuminen ja uuden terveystiedon omaksuminen ovat yksilölle suuria muutoksia ja niihin kaivataan merkitystä antavaa selitystä. Kääntymyskertomuksissa kirjoittajat kertovat ruokavaliomuutoksen vaikuttaneen positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin, mutta lopullinen kääntymyksen merkityksellistäminen haetaan kuitenkin muualta. Moraaliset, eettiset ja arkijärkeen vetoavat kysymykset nousevat kääntymyskertomuksissa keskeisiksi muutoksen lähtökohdiksi.

Ruokavaliomuutos on muutos myös yksilön läheisille ja se vaatii sopeutumista ja totuttautumista uusiin käytäntöihin. Tämä vaatii yksilöltä tahtoa asettautua omien näkemyksiensä taakse: "Joku voisi myös sanoa ruokavaliotani rajoittuneeksi tai sitä tai tätä, mutta en välitä. Saan itse valita mitä syön (paitsi allergioita en ole valinnut) ja mitä en syö. Jokainen meistä saa." (Eeti). Kääntymyskertomuksen muodostamista voidaan tästä lähtökohdasta pitää rituaalisena muutoksen mekanismina, jonka tarkoitus on luoda arkijärkeen perustuva merkityksellinen ja hyväksyttävä keino toimintatapojen muutokseen (Stromberg 1993, 18). Kääntymyskertomus on siis järjeistetty ja kulttuurisesti hyväksyty selitysmalli sille, miksi yksilö toimii ja pyrkii erilaisiin tavoitteisiin, kuin aikaisemmin. Peter G. Stromberg (1993, 18-20.) on esittänyt kääntymyksen kokijälähtöisenä toimintana ja *intentiona*, tahtona muuttua ja muuttaa itseä joksikin uudeksi. Kääntymyksen intentiolla eli tarkoituksella tai pyrkimyksellä pyritään selittämään kertojan toimijuuden muutoksia tavalla, joka on sosiaalisesti hyväksyty ja ymmärrettävä. Intentionaalinen kääntymys on tarkoituksellinen teko, jotka

viittaavat toimijan tiedostettuihin, tavoitteellisiin päämääriin.⁴⁰ Stromberg kiteyttää ajatuksen toteamalla: “to be something different is, in the end, to do something differently.” (Stromberg 1993, 18). Terveysruokavalioiden kohdalla “toisin tekeminen” on konkreettista “toisin syömistä”, mutta myös toisella tavalla ajattelemista, puhumista ja toimimista sosiaalisissa tilanteissa. Aineiston muutoskertomuksissa intentionaalisuus näyttäytyy haluna olla parempi, luonnollisempi, autenttisempi, puhtaampi ja riippumattomampi ihminen. Kääntymyskertomusten kautta selitetään yksilön halujen ja tavoitteiden muutoksia sellaisella tavalla, joka ulottuu kielellisten keinojen ulkopuolelle. (Emt., 18-19.) Kääntymyskertomus riituaalisena toimintana luo muutoksille kontekstin, joka on yhteisön kannalta hyväksytty ja ymmärrettävä – jos ei sisältönsä, niin muotonsa puolesta. Kertomalla elämää muuttaneista tapahtumista kulttuurin ymmärtämällä tavalla yksilö saa luvan toimia toisin.

Luopumiskuvaukset ja aineiston hiljaisuus

Useat aineiston kirjoituksista kertovat uuden löytämisestä ja kirjoitukset ovat pääsääntöisesti positiivisia hankalista sairauksista ja vaivoista huolimatta. Vaikkei elämänmuutoksen lopputulos olisi vielä valmis, kirjoituksista huokuu toiveikkuus ja tapahtumia kuvataan eteenpäin vievinä muutoksina, ruoasta ollaan vilpittömän kiinnostuneita ja siihen liitetään positiivisia haaveita, ihanteita ja tavoitteita, joiden päämääränä nähdään entistä ehompi, terveempi ja raikkaampi minä (Ouli, Lemmi). Aineistossa on kuitenkin pieni ryhmä vastauksia⁴¹, joissa suhdetta ruokavalioon ei kuvailla löytämisen tai muiden eteenpäin vievien ja positiivisten ilmausten kautta. Näissä kirjoituksissa nykyinen ruokavalio näyttäytyy luopumisena, rajoituksena, huolettomuuden menettämisenä ja jatkuvana haasteena. Olen nimitänyt näitä kertomuksia *luopumiskertomuksiksi*.

Luopumista kuvailevassa kerronnassa menettäminen ilmenee sekä suorana kuvailuna että *hiljaisuutena*, jonkin puutteena. Omaelämäkerrallisen kerronnan tutkimuksessa hiljaisuutta on tarkasteltu tietoisena vaikenemisenä, hiljentymisenä itsestään selvinä pidettyjen, kiellettyjen tai arkojen aiheiden kohdalla. Hiljaisuus voi rakentua suhteessa *sensuurin*

⁴⁰ Stromberg hakee intentiolle merkitystä kognitiivisen tieteen parista. Hän painottaa eroa viitteellisen, ”todellisen” maailman ja kokemuksellisen todellisuuden välillä. Monet sanat ja kategoriat määrittävät suhteessa kognitiivisiin malleihin ja saattavat sen vuoksi kuvata huonosti kokemuksellista todellisuutta. Sen myötä sanat saattavat saada merkityksensä yksinkertaisista malleista, jotka opitaan kielellisesti, eikä sosiaalisen ja monimutkaisista luonnollisista maailmoista. Tällä hän viittaa ajatuksen stereotyyppisten mallien (kuten tässä tapauksessa tyyppillisen kääntymyskertomuksen mallin) kielelliseen rakentumiseen ja kategorian rajojen hämäryyteen. (Stromberg 1993, 21 -22.)

⁴¹ Misa, Reiko, Myrsky ja Lenne.

käsitteeseen, mutta se voi yhtä lailla olla kertojan kykenemättömyyttä sanallistaa koettu ja eletty todellisuus. Hiljeneminen voi olla toisaalta vaikenemistä ja lausumatta jättämistä, mikäli kertoja kokee, ettei kuulija ole luottamuksen arvoinen tai häneltä puuttuu kyky ymmärtää. Kuulijan voidaan olettaa tietävän jo ennalta enemmän, kuin mitä kerrotaan tai kerrottavaa5n voi liittyä epävarmuutta. (Hynninen 2017, 81-82.) Kokemuskerrontaan pohjassa aineistossa hiljaisuus tai lausumattomuus voivat syntyä siitä, ettei kertoja halua asettaa omaa kokemuseräistä tietoaan epäilyksen alaiseksi tai valtakertomusten kyseenalaistajaksi. Terveysruokapuheen muutoksia kuvaavissa valtakertomuksissa ruokavaliomuutoksen kautta löydetään uusi minä, opitaan lukemaan kehon viestejä, parannutaan, iloitaan ja nautitaan uudesta ruokavaliosta. Luopumiskuvauksissa tällaista puhetta ei ole, eikä ruokavaliion kautta saavuteta täyttymistä, vaan kivuton ja toiminnallinen keho, jonka ”kanssa voi sitten elää” (Misa) tai ”pystyy elämään lähes normaalia elämää” (Myrsky). Terveysruokapuheen kontekstissa Misan, Reikon, Myrskyn ja Lennen kirjoitukset ovatkin vastakertomuksia, koska ne eivät toteuta muutokertomuksille ominaista puheen tapaa. Näissä kirjoituksissa ei toteuteta terveysruokapuheen ihanteita, kuvailla ihanteellista, tavoitteellista minää, eikä ruoasta kerrota siihen identifioitumisen kautta. Vaikka ruokaa kuvattaisiinkin myös nautintona, se on usein ”vain polttoainetta, - - Visuaalisesti ei kaunista, mutta sillä jaksaa tehdä töitä.” (Lenne)

Ensimmäisillä aineiston lukukerroilla asetin Misan, Reikon, Myrskyn ja Lennen kirjoitukset sivuun, koska en kyennyt tunnistamaan niistä juonellista muutoskuvausta, parantumista tai kääntymistä. Kirjoitukset, jotka muuhun aineistoon verrattuna tuntuivat pintapuolisilta kuvauksilta, olivat vailla sellaisia henkilökohtaisia kuvauksia ja oman ruokasuhteen analysointia, jota toisissa kirjoituksissa on runsain mitoin. Ruokavaliomuutokseen johtavan tapahtumaketjun kuvailun vähäisyys ja affektiivisuuden puute leimasivat tekstejä vielä toisilakin lukukerroilla ja luopumisen ja menettämisen kuvaukset miltei hukkuivat muutoin äännekkään aineiston alle. Vaikka tutkielman alussa mainitsinkin, ettei tarkoitukseni ole tehdä vertailua eri terveysruokavalioiden välillä, on nostettava esille se huomio, että kaikki neljä menettämistä tai rajoittumista kuvailevat kertomukset kohdistuvat FODMAP-ruokavaliion noudattamiseen. Olen tulkinut tämän juontuvan ruokavaliion funktionaalisuudesta ja ideologisen puolen puuttumisesta: FODMAP-ruokavaliion tarkoituksena on toimia täsmähoitona sairauten, ei tarjota noudattajalle eettistä, ekologista tai sosiaalisesti yhdistävää tekijää tai yhteisöä, vaikka ruokavaliion ympärille onkin muodostunut myös vernakulaareja verkostoja. Näissä kirjoituksissa FODMAP on vastaus kehon sanelemiin rajoitteisiin.

Varsinaisten luopumiskertomusten ohella monissa kirjoituksissa sivutaan luopumisen aiheita ohimennen, ikään kuin osoituksena siitä, ettei ruokavaliomuutos ole ainoastaan

positiivisia tuntemuksia aikaansaava muutos. Luopumisen kuvailu on aineistossa sekä suoraa että epäsuoraa puhetta: luopumista ilmaisevat listaukset ruokavaliosta poistetuista raaka-aineista, tuotteista ja ajatusmalleista kuvailevat suorasanaisesti sitä luopumisen puolta, joka on helposti käsitettävissä, kerrottavissa ja hahmotettavissa. Epäsuorat luopumisen ilmaukset kohdistuvat ruoan kautta menetettyihin sosiaalisiin käytänteisiin, yhdessä syömiseen ja aiemmin koettuun syömisen huolettomuuteen. Vaikka menneisyyttä käsitellään joissakin kirjoituksissa myös suorasanaisesti, niihin viitataan hyvin pintapuolisesti ja nopeasti. Tulkitsemisen johtuvan osittain siitä ristiriidasta, joka syntyy, kun eletyt kokemukset ja terveystuokakulttuurin tarjoamat muutosnarratiivit joutuvat törmäyskurssille.

Luopumiskategorian havaitsemiseen vaikuttaneissa kertomuksissa Misa, Reiko, Myrsky ja Lenne kertovat kaikki *noudattavansa* FODMAP-ruokavaliota. Sanavalintana ”noudattaminen” viittaa jo johonkin valmiiksi annettuun ja muualta määrättyyn, jonka kautta on mahdollista saavuttaa kivuton ja oireeton olotila. Noudattaminen vaatii syöjiltä luopumista, ruokavaliota rajaamista ja pois sulkemista. Näiden neljän kertojan kirjoituksissa luopumisen tilalla ei kuitenkaan ole uutta, herkullista raaka-ainevaihtoehtoa, vaan ruokavaliota kuvailaan lähinnä tuttujen ruokien menettämisen ja negaation kautta. Muissa kirjoituksissa luopumiseen liittyvää kuvailua tuodaan esille kompromissien kautta, jolloin tilalle saatu hyvä riittää kattamaan luopumisen ainakin jollain määrin. On mahdollista, että FODMAP-ruokavalioiden kaltaiset funktionaaliset ruokavaliot tuottavat enemmän terveystuokapuheen valtakertomuksista poikkeavaa kokemukserontaa, koska niistä puuttuu tietynlainen omaehtoisuus ja valinnanvapaus. Ruokavaliota tarkka noudattaminen on terveyden osalta välttämätöntä, mutta se ei nojaa mihinkään ennalta määriteltyyn ja tunnettuun ruokavalioidologiaan. Erona FODMAP-ruokavaliota ja muiden terveystuokavalioiden välillä on myös se, ettei FODMAP-ruokavaliossa saavuteta samalla tavalla staattista tilaa, kuin muissa, vaan syöminen on jatkuvaa neuvottelua kehon kanssa.⁴² Tämä jatkuvassa muutoksessa eläminen ja huonompia aikoja pelko mahdollisesti johtaa siihen, ettei täyttymystä tunneta ja tavoitella samalla tavalla kuin muissa ruokavalioidissa.

Aineiston muun luopumispuheen keskiössä ovat oman ruokasuhteen ja arvojen uudelleenmäärittely. Myös FODMAP-ruokavaliota noudattava Aale kertoo joutuneensa luopumaan ruokavaliostaan myötä arvoistaan, joiksi hän mainitsee terveellisuuden, eettisyyden ja ruoan hyvän maun. Vatsavaivojen myötä Aale on luopunut mm. ruisleivästä ja omenoista, vaikka ne ovatkin hyvän makuisia ja terveellisiä. Ruisleivän ja omenoiden mainitseminen

⁴² FODMAP-ruokavaliota on ns. eliminaatioruokavaliota, jossa tarkoituksena on rajata määrättyjä aineita ruokavaliosta pois raaka-aineet, jotka mahdollisesti aiheuttavat oireita (ks. Liite 5 ”Ruokavaliokuvaukset”).

suomalaisessa ruokakulttuurin kontekstissa on mielenkiintoinen: ruisleipään assosioidaan likin isänmaallisia mielikuvia ja omenalla päivässä kerrotaan tyypillisesti “pitävän lääkäri loitolla” (ks. Hakamies 2004, 84-85). Molemmat Aalen mainitsevat luopumisen kohteet lukeutuvat normatiivisen ruokavalion perusraaka-aineisiin ja niistä luopuminen on tavanomaisen ruokakulttuurin näkökulmasta kummallista. Eettisyyden kohdalla Aale kertoo joutuneensa tekemään kompromisseja lihansyönnin osalta. Hän on aikaisemmin pyrkinyt vähentämään lihankulutustaan, mutta FODMAP-ruokavalion myötä liha on palannut hänen ruokavalioonsa isommissa määrin. Kirjoituksessa Aale kuvailee helpottuneita ja vähentyneitä oireita, mutta kokee kuitenkin, ettei lihan syömisen lisääminen ole ongelmatonta, sillä koettu hyvä olo ja tieto lihantuotannon epäeettisyydestä ja lihan aikaansaamista terveysriskeistä ovat ristiriidassa keskenään. Lihaan ja lihattomuuteen liittyvä luopumispuhe heijastelee käsityksiä siitä, millaisena kirjoittajat näkevät lihaa kuluttavan syöjän. Terveysruokapuheen kontekstissa liha assosioituu terveyttä edeltävään aikaan, ruoan kyseenalaistamattomuuteen ja tiedostamattomuuteen. Omista valinnoista luopuminen on Aalen kohdalla luopumista omasta toimijuudesta, vallasta ja narratiivista antautumista (Frank 1995, 5-6).

5. MUUTOSKERTOMUSTEN LUONNE

Kertomusten muodossa esitetyt elämänmuutoksia voidaan lähestyä performatiivisena puheena, joilla samanaikaisesti vahvistetaan koettua muutostapahtumaa, rakennetaan henkilökohtaista menneisyyttä ja tuotetaan diskursiivista puhetta. Tässä tutkielmassa kerronnan performatiivisuus ilmenee muutoskertomuksien yhteydessä sekä kertojaa että ympäröivää todellisuutta määrittävänä tekijänä: ruokavaliomuutoksen kautta koetaan fyysisiä, kosketeltavissa olevia muutoksia, rakennetaan terveellisiin ruokailutottumuksiin pohjautuvaa identiteettiä, sijoitaudutaan vernakulaareihin verkostoihin eli samoin kuluttavien ja ajattelevien yhteisöön ja ruoan toimintaympäristöihin. Performatiivinen puhe tuottaa terveysruokavalion kontekstissa parantuvia kehoja, lääketieteen tulkinnoista poikkeavia parantumisen keinoja ja uusia totuuksia, joiden puoleen kääntyessä käännetään myös uuden kulttuurin piiriin.

Performatiivisen puheen kautta kertojat määrittelevät omaa subjektiuttaan ja luovat kontekstuaalista kerrontaa. Kontekstuaalisuus viittaa kerronnan yhteydessä tilannekohtaisuuteen ja variointiin, joka ilmenee eri tilanteissa erilaisena tuotettuna kerrontana. (Hynninen

2017, 76-77; Kaivola-Bregenhøj 1988, 22.) Vaikka ruokavaliomuutoksia koskevan kerronnan tapahtumat sijoittuvatkin menneisyyteen, niistä luodaan uudelleentulkintoja nykyhetkestä käsin ja rakennetaan tilannekohtaisia kerronnallisia kokonaisuuksia, jotka palvelevat senhetkisiä päämääriä. Kirjoitusvastaukset ovat sidoksissa niiden tuottamiskontekstiin ja kirjoittajien käsitykseen siitä, kenelle tekstiä tuotetaan - itselle vai toiselle, vertaiselle vai ulkopuoliselle. Kirjoituksen oletettu lukija ohjaa myös sitä, millaista tuotettu performatiivinen puhe on: mitä kerrotaan olettaen, että kuulija on samaa mieltä ja missä väitteissä oletetaan kaivattavan enemmän perusteita ja vakuuttelua.

Terveysruokapuheen muutoskerronta kohdistuu yhteisön ja kulttuurin ohella myös kertojan kehollisesti kokemiin muutoksiin, parantumiseen ja sairauden poissaoloon. Arthur W. Frank (1995) näkee sairautta käsittelevän kerronnan toimivan sairaan ja parantajan roolin yhdistäjänä. Hän vertaa sairastunutta *haavoittuneen parantajan arkkityyppiin*⁴³ ja näkee sairastuneen olevan yhtä lailla haavoittunut, kuin haavoittuneisuudesta voimansa saava parantajakin. Eteenpäin kerrottujen sairaus- tai parantumiskertomusten kautta kertoja luo empaattisia siteitä kuulijoidensa kanssa ja nämä siteet laajenevat entisestään uudelleenkerrottaessa. (Frank 1995, xi-xii.) Terveysruokavalioiden kohdalla vernakulaarit verkostot toimivat empaattisten siteiden ensisijaisena sijaintina. Kokemuksista kertomalla levitetään sekä tietoa parantumisen mahdollisuudesta, mutta myös parannetaan kollektiivisesti, kun parantumismekanismeja laajennetaan kokemuskerronnan kautta institutionaalisten parantumismallien ulkopuolelle. Frank näkee tarinoiden ja kertomusten *itsessään* olevan parantavia, jonka vuoksi hän pitää myös sairaudesta kertovaa kertojaa parantajana⁴⁴ (Frank 1995, xii). Haavoittuneen kertojan ja parantajan roolien näkökulmasta ruokavaliomuutoksista ja muutoksen kautta parantumisesta kertominen on performatiivista toimintaa, joka tuottaa yhä uudelleen parantumista sekä kertojan omalla kohdallaan että yhteisöllisesti.

Puheen sisältöjen ohella keskeistä on, että terveysruokapuhetta käytetään oikein - sillä, *miten* ruoasta puhutaan, on keskeinen rooli oikeaoppisen terveysruokapuheen tuottamisessa.

⁴³ Haavoittunut parantaja (*wounded healer*) on psykologi Carl Jungin termi, jolla on kuvattu parantajina (hoitajat, psykoterapeutit) toimivien omaa haavoittuneisuutta ja sen vaikutusta hoitotyöhön suuntautumiseen. Haavoittuneen parantajan arkkityyppiä edustaa mm. kreikkalaisen mytologian kentauri Chiron, joka haavoittumisen aiheuttaman kärsimyksen kautta saavutti myötätuntoisen ymmärryksen kaikkia kärsiviä kohtaan. Tyypillisesti shamaanien ja parantajien on monesti katsottu olevan myös jollain tapaa haavoittuneita tai normaalista poikkeavia (ks. Halifax 1982.) Nykykulttuurissa *House* televisio-ohjelman päähenkilö tohtori House lainaa myös haavoittuneen parantajan roolia (ks. Hockley & Gardner 2011).

⁴⁴ Ulkopuolisen parantajan roolia korostaa mm. Ulla Piela (2010, 53.), joka on esittänyt Pohjois-Karjalan kontekstissa parantajien tuottamia parannustapahtumia *parantavina narratiiveina*. Näillä Piela viittaa parantajien tuottamiin sanoihin ja tekoihin – kuten loitsuihin ja riitteihin, – jotka saavat aikaiseksi kokemuksen parantumisesta.

Oikeanlaisen kertomisen kautta tuotetaan samalla luontuvia performatiiveja, joissa puheen kautta esitetyt väitteet ja teot aktualisoituvat - väärin kerrottu parantuminen ei ole kokonaisvaltaista parantumista tai ainakin se on kiistanalaista. Puheaktin luontuminen edellyttää kulttuurin sisäisen logiikan tuntemista ja toteuttamista oikein (ks. Austin 2016, 24, 33-34). Monet terveysruokavalioiden tulkinnoista ovat kuitenkin lähtökohtaisesti valtakurssien ulkopuolelta, joka korostaa puheen kontekstisidonnaisuutta ja tulkitsemista kertojien oman ymmärryksen ja arvojen näkökulmasta. Puheen monitulkintaisuutta kuitenkin lisää se, etteivät kaikki terveysruokavalioidia noudattavat noudata samaa ruokavaliota ja ruokavaliokirjon alla on myös ristiriitaisia näkemyksiä. Kirjoituksissa Mara näkee raakaruonan roolin suoliston hyvinvoinnissa keskeisenä: "Raakaruokailun avulla saan reuman pahenemisvaiheen kuriin hyvin nopeasti ja olen välillä jopa pystynyt olemaan lääkkeitä kokonaan. Reumani on yhteydessä hyvin voimakkaasti ja selvästi myös suolistoni kuntoon, eli jos suolisto tulehtuu, silloin reumanikin pahenee." (Mara). Suolistovaihoista kärsivä Toivi ei kuitenkaan jaa Maran näkemystä raakaruonan parantavista ominaisuuksista: "Uskon myös, että ihminen tarvitsee "oikeaa" ruokaa elääkseen ja voidakseen hyvin. Mielestäni raakaruokavainio ei kuulosta edes terveelliseltä, mutta toisaalta en ole koskaan kokeillut sellaista." (Toivi)⁴⁵. Vaikka Maran ja Toivin näkemykset ruoan ominaisuuksista eroavat, logiikka ruoan roolista terveydelle on sama - terveys ei ole vain kehollinen kokemus, vaan myös mielentila, joka saavutetaan puhtaan ja prosessoimattoman elämäntavan kautta:

Helpoin vaikutukset on huomata silloin, jos lipsuu ruokavaliosta. Silloin keho antaa välittömän palautteen siitä, että nyt on paha olla: maha turpoaa, kivut lisääntyvät, mieli menee matalaksi, ärsyttää, kiukuttaa eikä ole millään tavalla hyvä olla fyysisesti tai psyykkisesti. Olo on sairas. --- Minun mielestäni terveellinen ruoka on mahdollisimman luonnollista. Sellaista, mitä esi-isämmekin olisi voinut syödä tulematta sairaaksi. Kaikki prosessoitu ja pitkälle jalostettu ei ole terveellistä. (Mara)

Uskon, että ruokavaliolla on hyvinkin suuri merkitys siihen, miten ihminen muutenkin voi. Siinä mielessä ruoka voi olla lääkettä. Olen vuosia sitten elänyt lähes pelkästään pitsalla, nuudelilla ja alkoholilla. En luonnollisesti voinut kovinkaan hyvin, niin fyysisesti kuin henkisesti. Nykyään voin huomattavasti paremmin, enkä voi olla ajattelematta etteikö osasy olisi ruokavaliossa. (Toki myös liikun paljon enemmän enkä käytä alkoholia juurikaan.) (Toivi)

⁴⁵ Toivin kohdistama kritiikki raakaruoan määrittelyyn rinnastuu aterian strukturalistiseen hahmotamiseen. Mary Douglas ja Michael Nicod (1974) ovat tarkastelleet brittiläisen työväenluokan aterioiden rakenteita jaotellen syödyt ruoat binaaristen vastakohtaparien (kylmä/kuuma, suolainen/makea, nestemäinen/kuiva) ja ruoan kulutuksen tilanteiden, paikkojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. (Douglas & Nicod 1974 > Mäkelä 1990, 30-31.) Douglasin ja Nicodin ajatuksia seuraten Anne Murcott (1982) on tavoitellut "kunnan aterian" määritelmää. Murcott on haastatteluaineiston perusteella tavoitellut "kunnan aterian" rakenteita, valmistustapoja, osia ja raaka-aineita (Murcott 1982, 678-679; Mäkelä 1990, 31-32). Toivin huomio siitä, ettei raakaruoan kautta ole hänen mielestään mahdollista koostaa "kunnan aterioita" on kerronnassa ilmenevä diskursiivisten argumenttien taitekohta, joka osoittaa terveysruokavalioiden välistä rajanvetoa.

Kokemuskerronnassa uskoa ja kuuluvuutta ilmaistaan *uskon performatiivien* kautta. Ilmaukset, jotka voivat esiintyä puheessa esimerkiksi *normatiivisina, legitimoivina tai tunnustuksellisina lausumina*, ovat osa koettujen tapahtumien tulkintaa, joilla ylläpidetään ja vahvistetaan yhteisön jakamaa käsitystä todellisuudesta. (Hovi 2007, 100-101.) Kertomusten kertominen ei siis ole vain henkilökohtaisella tapahtuvaa roolinottoa, vaan sillä on myös sosiaalista todellisuutta rakentava puoli. Hovin mukaan normatiivisten lausumien merkityksenä on jakaa ja ylläpitää yhteisön moraalisia periaatteita ja yhteisöllisiä ihanteita. Legitimoivalla puheella annetaan taas perusteita sille, miksi asioiden tulisi olla sellaisia, kuin ne ovat. Legitimoiviin lausumiin kuuluu myös puheen henkilökohtaisempi taso, jossa ilmaistaan omaa uskoa. Tunnustuksellisiin lausumiin sijoittuvat taas lausumat, joilla puhuja sijoittuu ja sitouttaa itsensä yhteisöön. (Hovi 2007, 100-101.)

Seuraavissa luvuissa käsittelen muutuskertomuksien sisältöjä uskoa, luonnollisuutta ja kehon viisautta kuvaavan performatiivisen puheen kautta. Performatiivisen puheen tarkoituksena on legitimoida kokemuksellista kerrontaa ja faktuaalista terveystieteellisen diskursseja.⁴⁶ Tiedon faktuaalistamisella viitataan sellaisiin puheen keinoihin, joita käyttämällä lisätään esitetyn tiedon totuusarvoa (Juhila 1993, 152). Terveystieteellisen puheen kohdalla itse todettuun tai koettuun vetoaminen näyttäytyy strategiana, jolla pyritään tuottamaan puheeseen autenttisuutta ja tuottamaan faktuaalista tietoa. Itse koetun tiedon arvostaminen sisältyy aiemmin esille nostamiini luottamus- ja luonnollisuusdiskursseihin, joissa henkilökohtaisesti koettu ja arvioitu tieto nähdään alkuperäisempänä ja siten puhtaampana ja aidompana, kuin instituutioiden kautta suodattunut puhe.

Luottamus kehon viisauteen

Sairauksia, tauteja ja terveyttä lähestytään aineistossa ruoan ohella kehoon ja ruumiillisuuteen liittyvän puheen kautta, jossa esiintyy käsityksiä kehon toimintatavoista ja ruoan merkityksestä terveyden ja sairauden syntyyn. Ruoalla nähdään olevan potentiaalisia sairauksia estävä vaikutus: "En ole sairastanut noin kymmeneen vuoteen lainkaan, koen olevani kohtuullisen hyvässä hapessa melkein kuusikymppiseksi, pms-oireista en ole ikinä kärsinyt ja menopaussikin sujui kuin huomaamatta." (Vilka) Kerronnassa kehoa kuvaillaan itsenäisenä, minän ulkopuolisena toimijana, joka yrittää välittää viisautta ja parantaa. Puhtaan, luonnonmukaisen ja terveellisen ruoan kautta keholle tarjotaan mahdollisuus toimia optimaalisella tavalla ja parantaa sairauksia. Epätasapainon tuntemukset ja vaivat nähdään

⁴⁶ Ks. lisää tiedon faktuaalistamisstrategioista Kirsi Juhila (1993).

kehon tapana viestiä ruoan epäterveellisyydestä:

Uskon, että syömällämme ruualla on suuret vaikutukset terveyteemme ja olotilaamme. Huomaan sen jo omassakin voinnissani. Hiilihydraattipitoiset ruuat saamat minut väsymään ja pistävät napostelukierteen päälle, rasvaton ruoka ei tee kylläiseksi ja sokerista tulee huono olo. Aromivahventeet laukaisevat minulla migreenin ja rasvakeittimessä kypsennetyt ruuat saavat aikaan oksettavan olon. Kaikki nämä ovat merkkejä siitä, että kyseisiä ruokia ei tulisi nauttia. Kroppa kyllä kertoo, mitä se haluaa ja näitä edellä mainittuja se ei halua. Olen varma, että jos ihminen syö sellaisia ruokia pitkään, joita kroppa ei haluaisi, ihminen sairastuu. (Simri)

Kehon viisautta koskevaa ajattelua esiintyy useassa aineiston kirjoituksessa. Viisas keho on kerronnassa oikeanlaisen ja puhtaan tiedon lähde ja uskomisen kohde, joka yrittää aktiivisesti kertoa yksilölle mitkä ovat oikeita tapoja toimia. Viisaan kehon viestejä tulkitaan ruokavaliomuutoksen jälkeisestä perspektiivistä ja kehon kerrotaan ohjeistaneen kertojaa jo ennen kuin hän on osannut tulkita sen viestejä: ”Elimistöni olisi ollut viisas jos vain olisin kuunnellut sitä riittävästi.” (Hami). Muutoksen jälkeinen tietoisuuden kasvu on avannut yksilön kuulemaan kehonsa viisasta puhetta.

Lääketieteen ja sairastavan yksilön käsitykset sairauden määritelmistä eroavat ajoittain merkittävästi. Sairastavalle sairaus on arkisen elämän merkityksiä sisältävä kokemuksellinen vaiva tai tuntemus, kun lääketieteen näkökulmasta sairautta lähestytään ”läpinäkyväna oliona, jolla on selkeä biologinen, kausaalinen syy ja johon on spesifi hoito.” (Honkasalo 1994, 127). Marja-Liisa Honkasalon mukaan lääketieteen tavoitteena on selvittää erilaisten mittareiden, magneettikuvausten ja geenitutkimusten kautta mahdollisimman tarkasti sairauden toimintapaikkaa kehossa. Sairautta lähestytään näin luonnontieteellisen objektiivisen ideaalin näkökulmasta, jonka tavoitteena on saavuttaa tutkijasta ja kokijasta riippumattomia ja luotettavaa tietoa. Potilaan sairaus ei kuitenkaan asu samassa paikassa, kuin lääketieteen määrittelemä sairaus, eivätkä esitetyt sairauden tulkinnat ole kulttuurista tai kielestä vapaita. (Honkasalo 1994, 127-128.) Tätä kautta voidaan ajatella, etteivät lääketieteen ja yksilön käsitykset kehosta ole samanlaisia. Honkasalon esittämiä määritelmiä seuraten lääketieteen käsittämä keho on sairauksien ja terveyden esiintymisen paikka, kun terveysruokapuhessa toimiva viisas keho on vuorovaikutuksellinen toimija ja oikealle tielle ohjaava kumppani. Se on siis paljon muuta, kuin passiivinen tapahtumapaikka.

Julie Parsons (2015, 90) näkee kehon kuuntelun muistuttavan kartesiolaista dualismia, joka korostaa sielun tai mielen ja ruumiin eroa. Dualistisen jaon ohella kehon kuuntelu kietoutuu holistiseen terveystieteeseen, jossa syyt sairauksille löytyvät yksilöön suuntautuvan katseen kautta. Kehon olotilat - sekä terveys että sairaudet - ovat dualistisen ajattelutavan mukaan lähtöisin yksilön omasta toiminnasta. Yksilön roolia parantumisprosessissa korostava näkökulma on vastine lääketieteelliselle, kehoa medikalisoivalle diskurssille, jossa

sairauden lähde ja määrittely tapahtuvat yksilön ulkopuolella. (Parsons 2015, 90; Lowenberg & Davis 1994, 587.) Aineistossa kehoon kohdistuva puhe on samanaikaisesti lääketieteen diskursseja noudattavaa medikalisoivaa puhetta ja holistisesta näkökulmasta ammentavaa terveysterveystieteen puhetta, joka pyrkii murtamaan medikalisoivia ääntä. Aineiston puheen sisäinen moniäänisyys on määritelmistä neuvottelua ja kertojien pyrkimystä hahmottaa uusia omaksuttuja terveystieteen käsitteitä. Medikalisoiva puhe ilmenee kirjoituksissa etenkin kehoa arvottavana puheena, jossa kehon ”hyvyyttä” määritellään sen ominaisuuksien ja ulkoisten määritelmien kautta. Esimerkiksi ylipainoa käsitellään kirjoituksissa ainoastaan negatiivisena kehon tilan virheenä, jonka aiheuttaja on virheellinen elämäntapa ja syömistottumukset. Medikalisoivaa lähestymistapaa purkava ja holistista näkökulmaa painottava puhe korostaa yksilön omaa vastuunottoa kehon hyvinvoinnista ja mahdollisuutta vaikuttaa omaan terveydentilaan ryhtymällä dialogiin oman kehon kanssa: ”Terveellistä on se, että osaa kuunnella omaa kroppaansa - mitä se tarvitsee.” (Saarni). Kehon viisauden koetaan olevan vilpittömyyttä ja yksilön etuja ajavaa: ”Nykyään on paljon luotettavaa tutkimustietoa saatavilla siitä, mitkä ruoka-aineet edistävät terveyttä ja mitkä vaikuttavat sairauksiin. Mutta olennaisessa osassa on jokaisen oman kehon kuuntelu.” (Ruska)

Toisinaan kehoon kohdistuva puhe on kuin puhetta vieraasta henkilöstä. Opri puhuu kehoon kuin toisena, itsensä ulkopuolisena toimijana:

Hyvät ja huonot kaudet vaihtelevat, joskus maha suuttuu asioista joista se ei aiemmin ole oirehtinut mitenkään, ja joskus käy niinkin, että pitkäksi aikaa vatsanväänneiden takia hylkäämäni ruoka ei aiheutakaan mitään ongelmaa kun sitä vahingossa syö (suppilovahveroiden kanssa kävi näin). Joka tapauksessa olen mm. juurikin ongelmallisen vatsani kanssa päättänyt harkitsemaan melko tarkkaan, mitä syön. (Opri)

Katkelmassa Oprin ”maha suuttuu” ja ohjaa hänen toimintaansa. Oprin kertomuksessa mahaan sijoittuu myös sairauden lähtöpiste, joten puhe kehoon itsen ulkopuolisena toimijana heijastuu puheena mahasta. Mahasta puhuminen itsestä irrotettuna luo vaikutelman siitä, ettei kertoja halua ottaa sairaan roolia ja identifioitua toipilaaksi. Eroa voi kuvata ajatusten ”minä olen sairas” ja ”minulla on sairaus” välillä – se, sisällytetäänkö sairauden leima omaan identiteettiin, on pysyvämpi ja sitä kautta myös lohduttomampi stigma, kuin se, että sairaus koetaan kehossa sijaitsevana tapahtumana tai tilana. Opri terveyden tavoittelu on neuvottelua mahan kanssa ja yhteisymmärryksen hakemista. Kehon koetaan kuitenkin olevan anteeksiantava ja armollinen, eikä se kanna kaunaa menneistä epäterveellisistä valinnoista:

Tiedostan nyt kuinka vahingollisia vanhat syömistottumukseni olivat, mutta olen myös kiitollinen ihmiskehon uskomattomasta kyvystä parantaa itsensä, kunhan se saa oikeita ravinteita, sekä tietenkin siitä ettei ruokavaliona nuorempana ollut aivan niin huono kuin se olisi saattanut olla. (Ruu)

Kehoon kohdistuva kumppanuuspuhe on toisinaan neuvottelua tai kehon ohjaamisen

päätösten mukaan toimimista. Oprin kertomuksessa ruokavalion hahmottaminen on vasta-
vuoroista neuvottelua kehon kanssa - se, mikä on aikaisemmin käynyt keholle, voi toisena
hetkenä aiheuttaa oireita ja tämän vuoksi kehon viestien jatkuva tarkkailu on ainoa keino
terveyden saavuttamiseen. Opri kuvaa parantumiskertomuksessaan kehon tehneen pää-
töksen Oprin puolesta siitä, millainen ruoka sille sopii ja millainen ei. Päätös on aiheuttanut
Oprissa huonoa omaatuntoa, koska parantumiselle keskeisen lihan palauttaminen ruokava-
lioon sotii hänen eettisiä käsityksiään vastaan. Puheen tasolla tässä ilmenee jaottelu siitä,
että Opri ei määrittele olevansa itse lihansyöjä, vaan kehonsa tarvitsevan lihaa: "Silloin kui-
tenkin jouduin toteamaan itselleni, että liha sopi oman kroppani ravinnoksi. - - Tunnen, että
kehoni toimii sillä hyvin." (Opri). Myös Eetin kirjoituksessa ruokavaliomuutos palvelee ke-
hoa: "Olen todennut, että tämä pitää paikkaansa, mutta pitää nimenomaan syödä hyvin eli
ravita kroppaa ja antaa sille, mitä se tarvitsee." (Eeti). Molemmilla kirjoittajilla kehon anta-
mat viestit eivät ole ainoastaan kehotuksia, vaan määräyksiä, joista poikkeamalla terveyden
saavuttaminen on mahdotonta. Oprin ja Eetin kehon ulkopuolelle asemoituva puhe on sa-
manaikaisesti neuvottelua erilaisten terveystieteiden maailmassa ja pyrkimys vakuuttaa
oma kokemus jollain "ulkopuolisella", joka tässä tapauksessa on kertojan oma keho.

Kehon viisaus on kirjoituksissa ylivoimainen auktoriteetti, jonka viestit ovat puhtaita, vil-
pittömiä ja jotka kertovat siitä, millainen ruoka aidoimmillaan palvelee yksilöä. Puheessa
esiintyvä keho on viisas ja sitä pitää oppia kuuntelemaan, jotta terveyden tavoittaminen on
mahdollista. Kehon kuulemisen vaikeus yhdistyy ristiriitaiseen terveystieteen ja sen ai-
heuttamaan gastroanomian. Kehon viestien havaitseminen ja niille herkistyminen ovat
kuitenkin tie ruokavaliomuutokseen ja parantuminen on neuvottelua kehon kanssa, yhtei-
sen sävelen löytämistä.

Uskon voima

Uskon siis, kuten paleopireissä monet tuntuvat ajattelevan, että ruuansulatusjärjestel-
mämme ovat kivikautisia, ja elimistölle helpoimpia ruokia ovat ne, joita on syöty pisimpään.
(Ilo)

Viimeaikaiset tutkimustulokset ovat antaneet näyttöä siitä, että suolistolla olisi todella suuri
rooli hyvinvointiimme. Suoliston onkin tituleerattu olevan "toiset aivomme" ja itse uskon
tähän vahvasti. (Aalo)

Uskon kautta kirjoittajat tuovat esille suhdettaan ruokavalioon ja sen sisällä esitettyihin
väitteisiin. Uskonilmaisut ovat *tunnustuksellisia lausumia* sisältävää performatiivista pu-
hetta, joilla kertoja sitouttaa itsensä julkisesti osaksi samanmielisten yhteisöä (Hovi 2007,
101; Kaskisaari 2000, 81). Kuten Ilon kirjoituksessa, uskomisella voidaan suorasanaisesti

osoittaa kuulumista tiettyyn ryhmään tai yhteisöön ja allekirjoittaa ruokavalion suulla esitetyt terveystväitteet. "Uskon" lausuminen on väitteitä legitimoiva ja kertojaa asemoiva puheakti, kannanotto ja rajanveto oikean ja väärän tiedon välillä. Lausuminen on aktiivista toimintaa, jolla ilmaistaan halua luottaa esitetyn väitteen totuuteen (ks. Kaskisaari 2000, 81-82). Tässä luvussa valotan uskomisen ja tietämisen osuutta aineiston vastauksissa.

Uskolla tarkoitan tässä tutkielmassa aineistossa esille tuotua uskoa, luottamusta ja vakuutta jonkin asian toimintatavoista tai olemuksesta. Uskon ilmaus on kannanotto, jolla luokitellaan väitteitä tosiasiallisiksi. Nämä väitteet kohdistuvat erityisesti sellaisiin uskon ilmauksiin, jotka ovat ristiriidassa tai sanoutuvat irti instituutioiden edustamista valtakursseista. Uskolla ei siis viitata tässä yhteydessä yliluonnollisiin, uskonnollisiin tai uskomuksellisiin toimiin, vaan aineistossa esiintyvään vankkana tietona esitettyihin käsityksiin ja vakaumuksen ilmauksiin. Pasi Enges (2012) on määritellyt uskon kansanuskon kontekstissa "merkityksellisenä ja aktiivisena suhteena yliluonnolliseen toimijaan tai voimaan, uskon kohteeseen." (s. 77). Engesin määritelmässä usko rakentuu vuorovaikutuksena yliluonnollisen toimijan ja uskojan välillä. Terveysruokavalioissa uskon kohde ei ole ainoastaan ruoka, vaan ruokaan linkittyvä terveysruokakulttuuri ja sen sisältämät määritelmät. Engesiä soveltaen ja uskon yliluonnollisen aspekti sivuuttaen terveysruokapuheessa esiintyvää uskomista voidaan siis ajatella merkityksellisenä ja aktiivisena suhteena ruokaan ja terveystkäsityksiin. Terveysruokakulttuurin yhteydessä nämä suhteet ja käsitykset ovat uskon eli käsitysten ja tunneperäisen sitoutumisen kohteita. Uskomisen on siis aktiivista valitsemista luottaa jonkin esitetyn tiedon totuudenmukaisuuteen ja toimia sen tarjoaman tiedon varassa.

Uskonilmaukset luottamusdiskurssin puheena

Aineistossa puhe uskosta kohdistuu sekä ruokaan että siihen liittyviin yhteiskunnallisiin toimijoihin. Kirjoituksissa ruokainstituutioista puhutaan vallankäyttäjinä, joiden toimintaa ohjaavat muut, kuin yksilön etuja ajavat tarkoitukset. Instituutioiden koetaan tunkeutuvan yksityiselle alueelle ja asettavan rajoitteita ja määritelmiä, jotka koskevat yksilön kehoa ja itsemääräämisoikeutta. Valtakunnalliset ravitsemussuositukset ja lääketieteen medikalisoiva katse näyttävät terveystkurina, joka haastaa yksilön aktiivista toimijuutta (ks. Mäki-Kuutti 2012). Asetelma näyttävät epäoikeudenmukaisena ja saa aikaan epäluottamusta ja vastarintaa. Aineistossa tämänlainen puhe ilmenee *luottamusdiskurssin* kautta, jolla kohdistetaan kritiikkiä institutionaalisia toimijoita kohtaan ja korostetaan arvokkaina pidettyä omatoimisuutta ja alkuperäisyyttä. Luottamusdiskurssin perustana on usko, jonka toimii

luottamuksen kohdalla ikään kuin liukumana, jonka toisessa päässä on epäusko/epäluottamus, toisessa usko/luottamus. Tällainen kategorisointi on puheessa ilmenevä retorinen keino, jolla määritellään erilaiset toiminnot ominaisuuksiltaan tietynlaisiksi. Määrittelyn seurauksena kategoriat arvottavat toimintoja normaaleiksi ja hyväksyttäväiksi tai epänormaaleiksi ja kyseenalaisiksi. (Jokinen 2006b, 130.)

Uskoa ja epäuskoa ilmaiseva puhe on kategorisoivaa puhetta, joka luo määritelmiä sille, mitkä toimet ovat luottamuksen arvoisia ja mitkä eivät. Aineistossa Venni kertoo mieluummin hoitavansa flunssaa inkiväärillä, hunajalla, sitruunalla ja valkosipulilla, kuin apteekin "sokeria täynnä olevilla tableteilla" (Venni). Tällaisessa valinnassa epäluottamus lääketiedettä kohtaan näyttäytyy siten, että apteekin tarjoamien lääkkeiden sijaan valitaan mieluummin luonnonmukainen itsehoito. Vennin alleviivaama sokerin käyttö lääkkeissä on samanaikaisesti ristiriidan luomista terveellisyden ja lääkkeiden parantavuuden välille: sokeri on sekä lääketieteen että terveystieteiden diskursseissa kategorisesti epäterveellistä ja terveydelle haitallista, joten miksi lääke, jonka tarkoitus on parantaa, tarjoa samalla jotain mikä vähentää terveyttä?

Terveystieteiden puheessa tiedon ja uskon ero paikantuu tunneperäisyyteen ja uskoa rakentavan tietämyksen affektiivisuuteen. Uskomisen on oman totuuden valintaa ja uskomista korostamalla ilmaistaan halua luottaa esitettyyn tietoon: "En ole lukenut mitään tieteellisiä todisteita mehustuksesta, joten en tiedä pitääkö paikkaansa väitteet että mehustamalla kasviksista saa elimistön käyttöön jopa 90% ravintoaineista. Mutta haluan uskoa siihen." (Saarni). Saarnin tekemä tietoinen valinta uskoa kuultuihin väitteisiin ilmentää luottoa väitteiden taustalla olevaan terveystieteen ideologiaan ja sen tarjoamaan parantumiseen. Vakuuttaakseen uskonsa ja väitteensä Saarni kertoo pystyneensä jättämään tulehduksellisen suolistosairauden lääkityksen pois mehustuksen myötä:

Mehustaminen on tietyllä tapaa vain pieni lisä normaaliruokavalion oheen. Ja se riittää. Minulle se riittää esimerkiksi siihen, että aamupäivisin (mehuaamupalan jälkeen) verensokerit ei enää heittele kuten ennen. Ja lisäksi olen nyt pystynyt olemaan ilman suolistolääkitystä tämän vuoden kesäkuusta alkaen. Siis kokonaan ilman lääkkeitä 20 vuoden jälkeen. (Saarni)

Uskolla vedotaan yhtä lailla tieteelliseen tietoon ja tutkimukseen kuin kokemuseräiseen tietoon, kuulopuheisiin tai tuntemuksiin perustuvaan ajatteluun ja uskonilmaisissa sekoituvat erilaiset puheen diskurssit. Se, että kerronnassa otetaan kantaa ja tuodaan esille lääketieteellistä ja tieteellistä tietoa, kertoo siitä, kuinka uskon kohteena olevat käsitykset nähdään monisyisinä ja tulkinnanvaraisina asioina. Omat käsitykset tunnistetaan marginaaliksi ja niihin sisältyy tieto altavastaajana olemisesta. Valtarakenteiden tunnistaminen ilmenee kerronnassa kokemuksia ja tietoa polarisoivana puheena, johon kuitenkin sisältyy tulkintaa siitä, ettei mikään tieto ole absoluuttista: "Oma ruokavalioni sopii minulle,

laboratoriossa olen käynyt ja arvot ovat hyvät. Mutta pitäisi muistaa se, että kaikille ei käy kaikki, jokainen ihminen on yksilö. “(Venni). Oman uskon peilaaminen eriävien näkemysten kautta myös auttaa kertojaa asemoimaan omaa rooliaan terveysruokavalion noudattajana lääketieteellisen terveystiedon maailmassa. Erilaisten käsitysten esille tuominen on samalla diskursiivista neuvottelua, jonka tarkoituksena on osoittaa kuulijalle, että kertoja on tietoinen tuottamansa puheen erikoislaatuudesta tai poikkeavuudesta valtavirtaa edustavien näkemysten rinnalla.

Placebovaikutukset ja kehon itseään korjaava kyky

Usko voidaan nähdään tapaus- ja tilannekohtaisena ja sosiaalisten kontekstien mukaisesti vaihtelevana, joustavana tulkintana (Enges 2012, 77). Terveysruokapuheessa joustavat tulkinnat ilmenevät kirjoittajien pohdintana uskon ja ruoan aikaansaamista *placebovaikutuksista*. Parantumiskokemuksen tulkitseminen placebovaikutukseksi on kerronnan sisäistä keskustelua eri tulkintaskeemojen ja kulttuuristen mallien välillä (ks. Kleinman 1980, 367).

Ruoan vaikutuksista puhuminen placebona on kertojien osalta parantamismenetelmien tuntemattomuuden myöntämistä: kun parannusmenetelmää ei osata selittää lääketieteellisen tai muun tunnetun järjestelmän kautta, sille on annettava jokin tunnistettava määritelmä. Vaikka puhe placebovaikutuksista on eräänlaista myöntymistä ja neuvottelua erilaisen terveys- tai parantamismallien välillä, placeboksi nimittäminen ei kertojien tapauksessa ole kuitenkaan mitenkään vähentänyt parantumisen kokemusta tai aitoutta. Päinvastoin se toimii perusteluna käsitykselle kehon itseään korjaavasta kyvystä ja toimii perusteluna lääkehoidon tarpeettomuudelle. Placebovaikutuksista puhuminen voi olla myös osittain sitoutumattomuutta terveysruokapuheen diskursseihin tai halua selittää selittämättömiä kokemuksia ja tapahtumia yleisesti tunnetun terminologian kautta. Mehustamisen puolesta puhuva Saarni kertoo ajatuksien vaikutuksesta ruoan terveellisyyteen seuraavasti:

Uskon myös siihen, että uskomuksilla on paljon voimaa. Siis ruoan/ruokailun placebovaikutukseen - kun ajattelen että se on minulle hyväksi niin se myös on. Ja päinvastoin jos ajattelen että ruoka on minulle haitaksi, niin se myös on. Siksi syön myös suklaani hyvillä mielin ja ajattelen suklaan syömisenkin mielummin positiivisena aistinautintona kuin kalorimääränä. Tästä olen myös lukenut jonkun artikkelin, miten oli tutkittu että ehkä syödessä koetut tunteet onkin suuremmassa merkityksessä esim. ylipainon kertymiseen kuin varsinaiset kalorimäärät. (Saarni)

Kuten Saarnin kirjoituksesta käy ilmi, suhde ruokaan ei ole vain funktionaalinen ja ravitsemuksellinen, vaan myös emotionaalinen. Hyvän olon määritelmä ei ole lähtöisin syödyistä tai kulutetuista kaloreista, vaan tunteesta, joka ruokaan liittyy. Myös Mara korostaa kirjoituksessaan mielen roolia: “Sen lisäksi myös mielen merkitystä ei pidä vähätellä: mieli

parantaa ja vahvistaa; kun ajattelen syöväni terveellisesti, se vahvistaa terveellisen ravinnon tervehdyttäviä vaikutuksia kehossani. "(Mara)

Kehon itseään korjaavaa kyky nousi esille myös Ilon paastoa koskevassa kirjoituksessa. Ilo ei näe ruoan aikaansaamia vaikutuksia placebona, mutta ei myöskään koe ruoan olevan parantumisprosessin oleellisin osa. Ilon kirjoituksessa uskon perustelu rakentuu ilmaisemalla epäluottamusta myös terveysruokakulttuurin omia käsityksiä vastaan ja tuomalla vaihtoehdoksi omia ja vertaisryhmäläisten kokemuksiin perustuvia tulkintoja:

Minulle on ollut vuosikausien ajan selvää (empiiristen havaintojeni perusteella, heh), että a) ravitsemuksella voin vaikuttaa terveydentilaani ja että b) lääketieteestä ei ole minulle apua. - - Niin tärkeää kuin ravitsemus mielestäni onkin, en usko sen vaikutuksiin enää lainkaan niin paljon kuin ennen. (Ilo)

Myöhemmin Ilo täsmentää näkemystään ja tuo ilmi uskoaan ruoan terveystuotuksista:

Uskon siis, että kyllä, ruokavaliolla vaikutetaan terveyteen, ja että jopa erilaisia sairauksia voidaan parantaa ruokavaliolla. Ajattelen kuitenkin, että ruokavalion tehtävä ei ole palauttaa vaan ylläpitää terveyttä. Epätasapainoa korjaamaan tarkoitettu ruokavalio on itsessään epätasapainoinen (esimerkkinä vaikka Atkinsin induktiovaiheen dieetti). Ruokavalio on tärkeä osa terveyttä siinä missä lepo tai liikkuminen, mutta en pidä sitä erityisasemassa muihin tekijöihin nähden. Enää. (Ilo)

Näkemyksen esittämisen jälkeen Ilo ikään kuin paljastaa lopullisen uskon kohteensa, paaston. Paaston kautta Ilo näkee löytäneensä vastauksen myös laajempiin, kansanterveydellisiin ongelmiin:

Terveydentilan tasapainottamiseenkin on keino. Jotain, mikä on ollut terveyden osatekijä miljoonien vuosien ajan siinä missä lepo, liikkuminen tai ravinto, mutta joka on sittemmin kadotettu. Paasto. Uskon, että valtaosa länsimaisista sairauksista ja terveysongelmista on paastoamalla parannettavissa, ja on parannettukin. (Ilo)

Uskon rakentamisen ja perustelun jälkeen Ilo vakuuttaa vielä terveystuotukseen tyypillisellä tavalla omiin ja muiden ns. maallikoista kokemusasiantuntijoiksi kasvaneiden tietoon vedoten: "Olen kokenut tämän itse ja viettänyt paljon aikaa vertaisryhmäkeskustelujen parissa: kokemus on yleinen." (Ilo). Kokemusperäinen, ruumiillinen tieto toimii uskalle todisteena ja muiden kanssa jaettu kokemus vahvistaa uskoa entisestään (Hovi 2007, 30). Ilon terveystuotukseen kohdistuva epäuskoa korostava kirjoitus on aineistossa marginaalinen, mutta keskeinen huomio. Ilo antaa olettaa, etteivät kaikki terveystuotuksia noudattavat tiedä todellisesti parantavia tekijöitä, vaan tukeutuvat nimenomaan placebovaikutuksiin ja toiveisiin terveyden tavoittamisesta. Ilon kirjoitus tuo ilmi, ettei "vaillinaisen" terveystuotuksen kautta saavutettu terveys ole ongelmallista, muttei myöskään täydellistä.

Placebovaikutusten lähestyminen positiivisena asiana aineistossa oli yllätys. Oletin, että

tällaiseen terveysvaikutusten kritisointiin ja vähättelyyn olisi suhtauduttu myös institutio-naalisena puheena. Kirjoittajien itse esiin nostamana se kuitenkin auttoi hahmottamaan kirjoittajien suhdetta ruokaan taas uudella tavalla ja paikantamaan parantumisen kehon- ja mielensisäiseksi toiminnaksi. Samalla se auttoi havaitsemaan, etteivät parantumisen keinot ole kaikille kertojille oleellisia, vaan se, mitä toiminnalla on saatu aikaan.

Luonnonmukaisuuden tavoite

Luonnonmukaisuus⁴⁷ on terveysruokapuheessa synonyymi autenttisuudelle ja puhtaudelle. Luonnonmukaisten ruokavalintojen nähdään tuottavan luonnollisia ja sitä kautta myös terveitä kehoja. Toiset kirjoittajista, kuten Mara, näkevät ruokavalintojen kautta toteutetun pyrkimyksen luonnollisuuteen laajempaa tahtotilana ja osallisuutena:

Minun mielestäni terveellinen ruoka on mahdollisimman luonnollista. Sellaista, mitä esisämmekin olisi voinut syödä tulematta sairaaksi. Kaikki prosessoitu ja pitkälle jalostettu ei ole terveellistä. Olen biologi, joten näen ihmisen yhtenä eläinlajina. Ajattelen aina ihmisen ruokavaliota sitä kautta, mitä eläin söisi. Söisikö eläinihminen pakastepitsaa? Hampurilaisia? Vai söisikö se mielummin pähkinöitä tai omenoita puusta? Ajattelen myös, että ihminen on maan lapsi, osa maapalloa, osa luontoa. Niinpä näen myös ihmisen elävän onnellisimmillaan silloin, kun hän on harmonisessa yhteydessä äiti maahan ja syö ravitsevaa itseään hoitavaa ruokaa. (Mara)

Luonnollisuuteen pyrkiminen on harmoniaa luova tila, joka yhdistää yksilön osaksi suurempaa kokonaisuutta ja luontoa. Luonnonmukaisuutta kuvaillaan aineistossa sekä paikallis- ja kausiruokiin että superfoodeihin ja yksittäisiin raaka-aineisiin liittyvän puheen kautta. Luonnonmukaisuus ja luonnollisuus ovat ruoalta ja sen tuotantomenetelmiltä toivottuja ominaisuuksia, joita pyritään toteuttamaan omassa ruokakäyttäytymisessä muun muassa prosessoimattomien ja lisäaineettomien valintojen kautta. Aineistossa Mietti tiivistää pohdintansa ruoan terveellisyydestä luonnollisuuteen:

Koen, että ruuan laatu on merkityksellistä. Laatuun vaikuttavina tekijöinä näen mm. lähiruokaperiaatteen, tuoreuden ja vähäisten lisäaineiden käytön. Terveellinen ruoka on mielestäni monipuolista. Koen myös lähiruoka/satokausituotteiden suosimisen tärkeeksi, koska "ihmisen kuuluu syödä sitä, mitä milloinkin on tarjolla". Lisäaineiden/säilöntäaineiden kyllästytymiä tuotteita ei varmaankaan pitäisi kuluttaa, koska näitä aineita ei ihminen luonnosta löydä. Eli tiivistetysti terveellisyyden lähtökohtana luonnollisuus. (Mietti)

⁴⁷ Luonnonmukaisuus ja luonnollisuus eivät ole toistensa synonyymejä, vaikka niitä kirjoituksissa käytetäänkin sekaisin. Aineiston ulkopuolella luonnonmukaisuudella viitataan yleisesti luontoa arvostaviin ideologioihin lähtökohtiin ja luonnollisuudella kuvataan luonnosta lähtöisin oleviin asioihin.

Luonnonmukaisuus ja terveellisyys kulkevat aineistossa pitkälti rinnakkaisina tekijöinä ja luonnonmukaisten raaka-aineiden ajatellaan tarjoavan keholle mahdollisuuden parantaa itseään.

Tutkielman alussa esittämäni liitteenä olevat taulukot (ks. liitteet 3 ja 4) kuvaavat valintoja, joihin myös luonnonmukaisuuteen liittyvä puhe paikantuu. Liitteen 3 taulukossa ”Valinnat, menetelmät ja ruoan alkuperän merkitys” esitetyt tavoitteet ja nykyisiä valintoja perustellaan kirjoituksissa niiden luonnollisuudella positiivisten terveysvaikutusten ohella. Luonnonmukaisuudella selitetään mm. yrttien ja superfoodien käyttöä sairauksien hoidossa lääkkeiden sijaan (Mara, Seri), kausiruoan sopivuutta keholle (Tenhi) ja paaston roolia hyvinvoinnissa (Ilo). Monet taulukossa ”Vältetyt tuotantomenetelmät ja raaka-aineen” mainitut ruokavaliorajaukset puolestaan kuvaavat sitä, millaisten asioiden ajatellaan rajautuvan luonnonmukaisuuden ulkopuolelle. Prosessoimattomuuden ja lisäaineettomuuden ohella ulos rajattuihin kuuluu kuitenkin iso joukko raaka-aineita, jotka ovat luonnosta lähtöisin, mutta joiden ei mielletä lukeutuvan ihmisen luonnonmukaiseen ruokavalioon. Viljat, sokeri ja maitotuotteet ovat luonnosta peräisin olevia aineita, jotka ovat ihmisen käsittelyn ja jalostuksen kautta muokkautuneet ”luonnottomiksi” (ks. Lévi-Strauss 2008). Esimerkiksi Ilo näkee kirjoituksessaan negatiivisten vaikutusten koskevan myös muita ihmisen jalostamia ruokia, kuten hedelmiä: ”Uskon, että hedelmät sellaisina kuin ne ovat luonnossa kasvanneet, olisivat todennäköisesti hyvää ravintoa nekin. Nykyhedelmät ovat kuitenkin pitkälle jalostettuja, ”epäluonnollisia” (mikäpä ei) ja kovin sokeripitoisia.” (Ilo). Raja luonnollisen ja luonnottoman tai prosessoidun välillä kulkee ihmisen osallisuudessa ruoan kasvatukseen. Luonnollisuuteen pyrkiminen on monessa kirjoituksessa välineellinen arvo, jolla tavoitellaan terveyttä, onnellisuutta ja harmoniaa. Tämä pohjautuu oletukseen siitä, että yksilöstä erkaantunut ruokakulttuuri on vieraannuttanut ihmisen luonnosta ja ruoan alkuperästä. Palaamalla luonnonmukaisena pidettyihin ruokavalintoihin pyritään hallitsemaan omaa kulutusta ja kuulumista maailmaan.

Kiinnostavaa on, että vaikka puheen tasolla luonnonmukaisuus ja luonnollisuus korostuvat, niin ruokavaliokuvauksien kohdalla valintoja määritellään usein hyvinkin analyttisesti ravintosisältöjen kautta. Moni kirjoittajista kuvailee ruokailutottumuksiaan raaka-aineita ja ravintosisältöjä yhdistelevän puheen kautta:

Noudatan joka päivä gluteenitonta, käytännössä viljatonta, ruokavaliota. Lisäksi syön prosessoimatonta, luomuruokaa, jonka valmistan aina itse puhtaista ruoka-aineista ja kasviksista. Pyrin syömään mahdollisimman raakaa tai elävää, käytän myös villiyrtejä ja -vihanneksia. Käytössä on myös ns. superfoodeja, joista päivittäisessä käytössä mm. raakakaakao ja neitsytkookosöljy. Kotimaisista suoerfoodeista käytössä nokkonen, marjat ja itse kerätyt muut villiyrityt mm. viherjauheen muodossa. Vältän täysin viljojen lisäksi valkoista sokeria, lisäaineita, lehmänmaitoa ja ruokaa, joka sisältää energiaan suhteutettuna liian vähän

vitamiineja, kivennäisiä tai ylipäättään elinvoimaa. En syö karkkeja, juo alkoholia ja leivonnaisten sijaan teemme ravintorikkaita raakaleivonnaisia ja -kakkuja. (Mara)

Mara selostaa yksityiskohtaisesti ruokavalionsa rajoja, mutta ei lopulta kerro mitä ruokia hän syö tai mistä ruoista terveellinen ruoka koostuu. Ruokaa lähestytään kuvailussa ravintoainelähtöisesti proteiineina, hiilihydraatteina, rasvoina ja vitamiineina. Tällaisella kuvailulla pyritään hahmottamaan kuulijalle kertojan ruokailuideologiaa painottamalla tiettyjä ravintoaineita (mm. proteiini, rasvat) ja erityislaatuksina pidettyjä ruokia, jotka toimivat kertojaa määrittelevinä avainsanoina. Tällaisia avainsanoja ovat Maran katkelmassa mm. raakakaakao, nokkonen ja viherjauheet, mutta myös karkit, alkoholi ja leivonnaiset. Luonnollisuus ja luonnonmukaisuus toimivat terveysruokapuheessa yhtä lailla avainsanoina, jolla kertoja luo kuvailemilleen ravintoaineille kontekstin.

Luonnollisuus ja luonnonmukaisuus ovat terveysruokapuheessa synonyymejä autenttisuudelle, vaikka sanaa "autenttinen" ei kirjoituksissa suoraan käytetäkään. Autenttisuuteen vetoaminen on aineiston terveysruokapuheessa strategia, jolla legitimoidaan esitettyjä väitteitä ja vahvistetaan omaa asemaa ja oikeutta esittää tulkintoja. Regina Bendixin (1997, 7) mukaan autenttiseksi julistaminen on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa autenttiseksi nimittäminen legitimoituu autenttisuutta ja legitimoituu vahvistaa puhujan oikeutusta puhua ja tunnistaa autenttisuutta. Yksilöön kohdistuvan legitimoinnin voi nähdä rinnastuvan perinteentuottajan kompetenssin määritelmään ja muistitietotutkimuksen yhteydessä käytetty historiantutkimuksen oikeutukseen näkökulmaan.⁴⁸ Terveysruokapuheen kohdalla ruoan autenttisuuden tunnistaminen on osa luonnollisuusdiskurssin omaksumista ja osoitus siitä, että kertoja tunnustaa arvokkaina pidettyjä ihanteita. Autenttisuuteen viitataan kirjoituksissa puhumalla noudatetuista valinnoista ihmisen alkuperäisenä (Opri, Seri) ja lajinmukaisena ruokavaliona (Osmi, Mara), joka perustuu jalostamattomiin ja prosessoitamattomiin (mm. Kuura, Ilo) raaka-aineisiin.

Luonnonmukaisuuden kaipuu on terveysruokapuheessa vastalause autoritääristä terveyskuria, ravitsemussuosittelun mukaisia lautasmaaleja ja ravitsemuspyramideja kohtaan. Luonnonmukaisuuden korostamisella pyritään vastaamaan prosessoidun, kaupallisen ja poliittisen ruokakulttuurin aiheuttamaan luonnottomuuden ja ahdistuksen tunteeseen, gastroanomian ja sairauden tuntemisen ja määrittelyn ristiriitoihin (ks. Fischler 1980;

⁴⁸ Kulttuurinen kielen merkityssisältöjen oppiminen ja kulttuuristen kategorioiden käyttäminen yhdistyvät folkloristisessa kerronnantutkimuksessa kertojan *kompetenssiin*, eli kyvykkyyteen välittää perinnetuotetta (Siikala 1984, 17-18.) Kokemuksellisuuteen perustuvassa kerronnassa kompetenssi nojaa omakohtaiseen kokemuksellisuuteen, mutta myös taitoon käyttää terveysruokapuheen terminologiaa ja logiikkaa oikein. Terveysruokapuheen muutoskertomuksia voi siis lähestyä muutoksen kokijan osoituksena käyttää terveysruokavalioiden retoriikkaa, erityissanastoa ja kääntymystä kuvaavia tapahtumia oikein.

Frank 1995, 7-9). Ristiriidat yksilön kokemusmaailman ja yhteiskunnan oletusten välillä nousevat nostalgisesta ajatusmallista, jossa luonnon ja alkuperäisyyden korostaminen ovat terveysruokapuheen keinoja, joilla pyritään tavoittamaan ihanteellista turmeltumattomuuden tilaa (ks. Herzfield 1990, 305). Siitä, millaisesta tilasta on kyse, ei aineistossa täsmällisemmin määritellä. Luonnollisuuden kaipuu kuitenkin heijastuu terveysfunktioiden rinnalla liki kaikkiin tavoiteltaviin päämääriin.

Aineistossa terveys määräytyy joko kivun, sairauden, väsymyksen tai vetämättömyyden poissaolona. Luonnollisuuden ihanne näyttäytyy näissä määritelmässä sellaisena yksilön tilana, jossa sairaus tai muu kehon epätasapainoksi mielletty tila ei häiritse arkista toimintaa. Luonnollisuuden tavoitetta voikin ajatella myös pyrkimyksenä irrottautua lääketieteen patologisoivasta katseesta. Syömishäiriöstä ja elämän vastoinikäymisistä kärsinyt Eeti kuvaa kirjoituksessaan oikean, luonnollisen ja puhtaan ruoan tuottavan terveitä kehoja. Hän kertoo, että terveelliseen ruokavalioon siirtymisen jälkeen hänen ei ole enää tehnyt mieli käyttäytyä itsetuhoisesti syömisen kohdalla:

Eräs viisas mies sanoi minulle kerran, että kun syö hyvin, ei tee edes mieli vetää sokeriöveireitä tai ahmia ja oksentaa. Olen todennut, että tämä pitää paikkaansa, mutta pitää nimenomaan syödä hyvin eli ravita kroppaa ja antaa sille, mitä se tarvitsee. - - Nyt kun voin taas jokseenkin hyvin ja olen menossa parempaan suuntaan, haluan syödä niitä ruokia, jotka itse koen itselleni hyväksi, jotka voimaannuttavat minua ja ravitsevat kehoani parhaalla mahdollisella tavalla. (Eeti)

Eetin kirjoituksessa ruoan puhtauden ja luonnollisuuden kohdalla ilmenee samanlaista autenttisuuden legitimaatiota, mihin Bendix viittaa määritellessään autenttisuutta (ks. Bendix 1997, 7). Eetin kirjoituksessa ruoan puhtaus heijastuu terveenä kehona, jolloin kehossa esiintyvät sairauden ja vaivan tunteet viestittävät ruoan ”epäpuhtaudesta”. Ruoan luonnollisuus määrittyy kehossa koettujen olotilojen (parantumisen) kautta, joka vastavuoroisesti vahvistaa oletuksia puhtaana ja luonnollisena pidettyjen ruokien ominaisuuksista. Kokeusten vahvistaminen on siis vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa kokemukset, tulkinnat, usko ja käsitykset vuorottelevat ja luovat raameja terveysruokavalioiden määritelmille.

6. RUOKAVALIOT VASTAKULTTUURINA

Terveysruokavalioiden noudattaminen ei ole vain ruokaa ja sen syömistä, vaan se on tarkoituksellista toisin tekemistä. Terveysruokapuheen omaksuminen ja sen retoriikan käyttäminen on tietoista ja tarkoitushakuista toimintaa, jossa performatiivisen puheen kautta tuotetaan ja ylläpidetään valtakulttuurista poikkeavia käsityksiä. Eriävän puheen,

ruokavalion käytänteiden ja tervehdyttämisen mekanismien omaksumisella ja niiden toteuttamisella on puheen tasolla vahva kantaaottava sävy. Olen lähestynyt terveysruokavalioita vastakulttuurina, jolla viitataan sen instituutioista irrottautuvaan ja vastakkaiseksi asetettuun luonteeseen.⁴⁹ Terveysruokavaliot sijoittuvat vernakulaarin alueelle ja niiden sisäiset diskurssit muodostuvat vernakulaareissa verkostoissa ja suhteessa vernakulaareihin auktoriteetteihin (ks. Howard 2008; 2013.) Ruokavalion toteuttaminen on yhteisöllistä toimintaa, jossa omilla teoilla vastustetaan yhdessä auktoriteetteja ja valmiina annettua instituutioiden tarjoamaa terveystietoa.⁵⁰ Oman toimijuuden ja tiedon haltuunoton korostaminen vahvistuu samanhenkisten ihmisten muodostamissa vernakulaareissa verkostoissa, joissa jaetut intressit synnyttävät uusia diskursseja ja pyrkivät syrjäyttämään lääketieteen edustamia hegemonisia diskursseja (Howard 2008, 490-491; Howard 2013, 82.)

Terveysruokavalioiden kohdalla vernakulaari ilmenee institutionaalisen tiedon rinnakkaisuutena, mutta siitä tietoisesti irrottautuvana puheena (ks. Howard 2008, 493). Terveysruokavalioiden vernakulaarit auktoriteetit ovat samanaikaisesti yhteisesti tuotettuja, kiteytyneitä käsityksiä ja itseoppineita terveysruokaguruja, vernakulaarin auktoriteetin ruumiillistumia. Kiteytyneet käsitykset, kuten ajatus kehon viisaudesta tai yksittäisten ruokien erityislaatuudesta paikallistaa vernakulaarit käsitykset valtakulttuurin näkemyksistä poikkeaviksi. Terveysruokavalioiden yleinen kategorioiminen "vaihtoehtoiseksi" on myös osoitus vernakulaarin läsnäolosta – vaikka kyseessä on pitkälle jalostunut terveyteen ja hyvinvointiin keskittynyt järjestelmä, se on kuitenkin valtakäsitysten näkökulmasta ulkopuolinen, irrallinen. (ks. Howard 2008, 492-493.) Terveysruokakulttuuria ei ole ilman tieteellistä tutkimusta, eivätkä aineiston kirjoittaja kiellä tieteellisen tutkimuksen merkityksellisyyttä, toisin kuin julkisessa puheessa toisinaan esitetään (ks. Hemmilä 2018; Knuutti 2015). Tieteellistä tietoa ei kuitenkaan oteta vastaan sellaisenaan, vaan sen tulee soveltua terveysruokavalioiden edustamiin arvoihin, olla eettisesti ja taloudellisesti läpinäkyvää ja toimia yksilön etua ajaen.

Terveysruokavalioiden sijoittuminen vaihtoehtoiseksi on näkökulmakysymys, joka korostaa lääketieteen ylivoimaisuutta ja hegemoniaa. Erilaisuuden ja toiseuden määrittymien

⁴⁹ Ks. lisää ruokavaliosta vastakulttuurina Dylan Clark (2004).

⁵⁰ Vaikka käsittelen terveysruokavalioiden noudattavia yksilöitä yhteisöihin kuuluvina ihmisinä, he eivät välttämättä itse koe kuuluvansa mihinkään ryhmään tai yhden kategorian alle. Tämä yhteisöllisyyden jaottelu ja näkemys osa tutkielman etic-tasoa, vaikka osa ruokavalioiden noudattajista itsekin tunnistaa ja kokee olevansa osa jotain yhteisöä. Tässä tutkielmassa yhteisöllisyys ja vernakulaarit verkostot ovat tutkimuksellisia lähestymistapoja ja teoreettinen näkökulma, joilla pyrin tuomaan esille terveysruokavalioiden roolia yhteiskunnallisella ja yksilöllisellä tasolla.

länsimaisen biolääketieteen näkökulmasta on yhteiskunnallisessa terveystieteessä normaatiivisempi näkökulma, joka tarjoaa institutionaalista tietoa. Lääketieteen edustajien ja toimijoiden suhtautuminen vaihtoehtoiseen itsehoitoon ja kansanlääkintään on usein kriittistä ja omaehtoista hoitoa ja vaihtoehtoisten hoitojärjestelmien pariin hakeutuminen nähdään yksilölle vaarallisena ja riskialttiina toimintana. (Jones 2015.)

Vernakulaarit verkostot ovat terveystieteessä noudattaville vertaisryhmiä, joissa jaetut kokemukset saavat hyväksyvän vastaanoton. Vertaisryhmät ovat tunnustuksellisia mekanismeja, joiden tarkoituksena on tuottaa samankaltaisen elämäntilanteen jakaville väylä jakaa kokemuksia ja tulla kuulluksi tavalla, joka poikkeaa normeista. Institutionaalista näkökulmasta vertaistukiryhmät ovat oman kurittomuuden tunnustamisen artikulaatiokeino, joiden kautta pyritään palauttamaan yksilö sosiaalisen kontrollin ja lääketieteen auktoriteettiasemaa korostavan terveystieteen pariin. Vertaisryhmien sosiaalinen merkitys on tuottaa hyväksyvä tila, jossa normeista poikkeavat tulkinnat ovat sallittuja ja jonka tavoitteena on palauttaa yksilö normaalitilaan. (Mäki-Kuutti 2012, 54.) Terveystieteen kulttuurissa normaalitilaan palauttaminen ei kuitenkaan tarkoita paluuta tavanomaisen ruokakulttuurin diskurssien pariin, vaan sekä terveystieteen kulttuurin sisäryhmäläisten että sen ulkopuolisten tunnistamia muutokerronnan tapoja, joilla yksilö kuvaa siirtymistään kulttuurista toiseen. Muutokertomusten kautta sekä vernakulaarin edustajat että muut tunnistavat yksilön siirtyvän tavanomaisen ulkopuolelle. Folkloristisen tutkimuksen parissa valtakulttuurin ulkopuolisten informanttien on ajateltu toisinaan olevan vapaampia kertomaan eriäviä mielipiteitä ja kritiikkiä, kuin niiden, jotka lukeutuvat kulttuurin tai yhteisön sisäryhmäläisiksi. Erilaisuuden aiheuttama stigma voi siis samanaikaisesti olla vapautus sosiaalisesta kontrollista, kun se rajaa yksilön tavanomaisen ja normatiivisen ulkopuolelle. (Caldeira 2015, 47; Shuman 2015, 26.) Tässä valossa muutokertomukset ovat sekä vapauttavaa että sitouttavaa puheetta, joka sallii instituutiokriittiset ja tavanomaisesta poikkeavat kertomukset ja tulkinnat.

Kerronnan terapeuttisuus ja stigma

Valtaosa aineiston kirjoituksista sisältää jonkinlaisen parantumiskertomuksen. Aineistoa lukiessani kiinnitin huomion siihen, kuinka kertojat toistuvasti pyrkivät vakuuttamaan lukijaa tapahtumista: "Vatsani oli vain aina kipeä. Uskokaa, mutta sekin on hävinnyt kuin itsestään uuden ruokavalioni myötä! Kaiken kaikkiaan olen energisempi ja onnellisempi näin." (Ruu). Vakuutteleva puhe on kertojien pyrkimys vakuuttaa lukija tulkinnoista, joita yksilö on tehnyt kokemuksensa kautta. Vakuuttamisen tavoitteena on vahvistaa kertojan

parantuminen ja muutos sekä legitimoida tulkinta, joka muutoin asettuu normatiivisen parantumisen ulkopuolelle. Näen kuitenkin, etteivät vakuuttelun kohteena ole vain yksilön omat tulkinnat ja johtopäätökset, vaan niiden konteksti ja vastadiskurssien aikaansaama patologisoiva katse. Vakuuttaminen on kritiikkiä tavanomaisesta poikkeavien kokemusten luomaa *stigmaa* kohtaan.

Vernakulaarin stigmatisoivaa luonnetta tarkastelleet Diane E. Goldstein ja Amy Shuman (2016, 1-3) lähestyvät stigmaa kerrottavuuden kautta: stigma edustaa yhteisön näkökulmasta sanoinkuvaamattomia, vaiettuja ja lausumattomia⁵¹ asioita ja aiheita, joista ei ole sopivaa puhua. Yksilöön kohdistuva stigma on elämää rajoittava ja negatiivisesti vaikuttava leima, jonka kautta yksilön nähdään olevan vaillinainen tai vähemmän täydellinen. Vernakulaareihin, kansanomaisiin tulkintoihin kohdistuva stigmatisoiva katse heijastuu yksilöön vallan ja tiedon hierarkioiden kautta.⁵² Stigma ei aina ole ulkoa määriteltävissä tai havaittavissa, vaan se voidaan ajatella häpeällisenä salaisuutena, jonka ”paljastuminen” johtaa sosiaaliseen stigmatisoitumiseen (Goldstein & Shuman 2016, 3). Esimerkiksi seksuaalista väkivaltaa kohdanneen kerronta voi stigmatoida kertojan, koska kuulijat kokevat aiheen tabuna. Olen lähestynyt aineiston terveysterveysruokapuhetta koskevia kirjoituksia stigmatisaation haltuunottona ja sosiaalisista määritelmistä piittaamattomana toimintana, jonka kautta kertojat pyrkivät horjuttamaan hegemonisia käsityksiä. Parantumisesta kertominen ja kuulijan vakuuttaminen ovat yksilölle merkityksellistä ja parantumisen toistaminen kertomuksena on terapeutista toimintaa, joka auttaa yksilöä rakentamaan tapahtumille mielekkyyttä ja järkeä. Jokainen kertomus on myös argumentti, joka osoittaa, kuinka vaihtoehtoinen parantuminen voi tapahtua ja olla totta.

Parantumiskertomuksissa tapahtumien lähtökohtana on lähes poikkeuksetta sairaus tai määrittelemätön kehon epätasapainon tila. Tällaista normaaliutta horjuttavaa tilaa voidaan ajatella *traumana*, joka asettaa yksilön sosiaalisen aseman kyseenalaiseksi ja vaikuttaa häneen monella eri tavalla. Traumaa jaetaan usein fyysisiin ja psyykkisiin traumoihin, joista

⁵¹ Goldstein ja Shuman viittaavat näihin englanniksi termeillä *untellable*, *unwriteable* ja *unspeakable* (Goldstein & Shuman 2016, 1-2).

⁵² Goldstein ja Shuman suhtautuvat kriittisesti tieteen näkökulmasta tehtyihin määritelmiin ”kansanomaisuudesta”, joka erkaannuttaa ja arvottaa erilaisia tulkintoja ja näkemyksiä. Vernakulaaria leimaava asenne johtaa eri ihmisryhmistä kerrottavan tiedon eriarvoistumiseen ja stereotypisoitumiseen. (Goldstein & Shuman 2016, 3-4.) Esimerkiksi vammaisuutta koskevien narratiivien tutkimukset tuottavat samalla medikalisoivia määritelmiä, jotka ovat osa leimallisen määritelmän syntyä. Stigman tutkimuksen käänköpuolena ja vaarana on siis stigman virallistaminen ja rajallisen näkökulman kanonisointi. (Blank & Kitta 2015, 7.) Keskeinen fokus stigman hahmottamisessa ei kohdistu kuitenkaan vain kertojien kokemaan stigmaan, vaan myös tutkijoiden ja tiedeyhteisön harjoittamaan stigmatisoivaan toimintaan. Tutkijoiden osallisuus stigman luomisessa ja ylläpitämisessä on kulttuuriin ja sosiaalisiin käytänteisiin kohdistuvassa tutkimuksessa eettistä tarkastelua vaativa haaste.

ensimmäisellä viitataan vakavien fyysisten vammojen aiheuttamiin oireisiin ja jälkimmäisellä traumaattisten kokemusten aiheuttamiin psyykkisiin vaikutuksiin, jotka aiheuttavat tavallista elämää haittaavia oireita (Huttunen 2018). Poikkeuksellisten kokemusten kohdalla trauma on kuitenkin sekä psyykinen että sosiaalinen kokemus.⁵³ Se, että terveysturvalliset sijoitetaan muiden toimesta vaihtoehtoisuuden ja sen myötä tavanomaisen, normaalin ulkopuolelle voi olla trauman ulkoinen ja sosiaalinen aiheuttaja – se vahvistaa poikkeavuuden stigmaa, häpeäleimaa. Ulkopuoliseksi tekeminen, erkaannuttaminen ja kokemusten kieltäminen ovat yksilöä vähätteleviä ja moralisoivia tapoja, stigmatisoivaa puhetta, joilla yhteisö ilmaisee, ettei yksilö toimi tai ole oikeanlainen (ks. Koski & Järvenpää 2017, 237). Stigmatisaation aiheuttaman trauman käsittely kerronnan kautta on terapeutinen keino hahmottaa ja normittaa koettua. Jaettu, yhteisöllinen kerronta on tapa vastustaa stigmaa ja konstruoida oma käsitys stigmatisoivista diskursseista (Bock & Horigan 2015, 66-67, 79-80).⁵⁴

Trevor J. Blank ja Andrea Kitta (2015, 3-5) pitävät stigman käsitettä subjektiviteettiin nojaavana määritelmänä. Stigma muodostuu suhteessa oletettuun normaaliin ja sosiaalisiin odotuksiin: se edustaa kaikkia fyysisiä, psyykkisiä, mentaalisia, emotionaalisia, opittuja ja asenteellisia ominaisuuksia, joita pidetään sosiaalisesti epätoivottuina. Normatiivisuuden määritelmät luovat rajoja, joiden ulkopuolelle jäävät toimet stigmatisoituvat (Shuman 2015, 23). Näen stigman ja trauman käsitteiden jakautuvan siten, että stigma kuvastaa niitä määritelmiä, joilla yksilöä kategorisoidaan. Trauma puolestaan edustaa niitä ruumiillisia ja kokemuksellisia ominaisuuksia, joita yksilö omaan toimijuuteensa liittää. Tästä näkökulmasta koettu stigmatisoiva puhe tuottaa sosiaalista stigmaa ja kehollisia traumoja. Vastavuoroisesti kehollisesti koettu trauma voi tuottaa sosiaalista stigmatisaatiota, kun yksilön

⁵³ Timothy R. Tangherlini (1998, 209-213.) käy läpi trauman käsittelyä tarinankerronnan kautta ensiavun esimerkkikertomusten kautta. Tangherlinin määrittelemänä trauma on sekä ensihoitajien kohtaama fyysinen trauma että psyykinen kokemus, jonka fyysisen trauman kohtaaminen saa aikaan. Tangherlini näkee tarinankerronnan ammattilaisten keinona käsitellä traumatisoivia kokemuksia ja niistä aiheutuvaa stressiä, luoda yhteisöllisyyttä kollegoiden kesken ja vahvistaa omaa ammatillista identiteettiä. Tarinankerronta on kuitenkin myös ammatti-identiteetin oletusten vastaisen tunteiden käsittelyä ja kommentointia.

⁵⁴ Sheila Bockin ja Kate Parker Horiganin (2015) artikkeli *Invoking the Relative: A New Perspective on Family Lore in Stigmatized Communities* määrittelee perheen tai yhteisön sisäisten narratiivien toimivan stigmatisoivaa puhetta tuottavana tai vastustavana kerrontana. Bock ja Horigan pitävät perheen konseptia retorisenä strategiana, jolla sekä määritellään trauman aiheuttaman stigman alkupehettä (omaan yhteisöön/perheeseen kohdistuva stigmatisoiva puhe) että irrottaudutaan ulkopuolisista määritelmistä. Stigmaa selittävä tai siitä irrottautuva kerronta ei ole perheen sisäistä kerrontaa, vaan perheen ulkopuolelle suunnattua, mutta perheestä kertovaa puhetta. Bockin ja Horiganin ajatuksia seuraten stigmaa käsittelevää puhetta voidaan lähestyä stigman lunastamisena ja haltuunotona.

ruumiilliset, fyysiset kokemukset eivät vastaa normatiivisia tulkintoja tai yleisesti hyväksytyinä pidettyjä kokemuksia.

Marja-Liisa Honkasalo (2017, 17) viittaa modernissa luonnontieteessä ja väestöntutkimuksessa käytettyyn kahtiajakoon, jonka mukaan kaikki normaalin ulkopuolinen on patologista. Kokemusten normittaminen, ulkopuoliseksi määrittäminen ja patologisoiva luokittelu ovat terveysruokapuheen muutuskertomuksia määritteleviä tekoja, joita kirjoittajat peilaavat aineistossa omiin kokemuksiinsa. Kirjoitettu, koettu ja eletty kokemus on aineiston vastaajille todellinen kokemus, joka toisissa yhteyksissä voidaan kategorisoida kuitenkin patologiseksi tai "vääräksi". Kertomisen pyrkimys on faktuaalista normatiivisista kokemuksista poikkeavat tapahtumat ja tulkinnat (ks. Juhila 1993, 151-153, 158). Samalla sen tarkoitus on luoda omiin kokemuksiin vetoamisesta eheä ja johdonmukainen strategia, joka sallii erilaiset tulkinnat ja terveyskäsitysten joustavan ja tilannekohtaisen käytön. Kokemuskerrontaa voikin lähestyä terapeuttisena kerrontana monesta eri näkökulmasta: se sallii yksilölle poikkeavista kokemuksista kertomisen ilman stigman pelkoa ja vahvistaa poikkeavien tulkintojen moninaisuutta luoden tilaa aina uusille tulkinnoille. Puheaktina muutoksesta kertominen on performatiivi, jolla tuotetaan parantumista ja puretaan normittavaa stigmaa.

Aineiston kerronnan kohdalla koettu stigma syntyy monien eri näkökulmien ja asemoitumisten kautta. Sairauden diagnosointi jo itsessään on stigman aiheuttaja ja se osoittaa mikä on normaalia ja tervettä (Blank & Kitta 2015, 4). Tavanomaisesta ja institutionaalista parantumisen malleista poikkeava tervehtyminen luo edeltävän stigman päälle toisen kerroksen – poikkeava parantumisen malli ei välttämättä johda sosiaaliseen muutokseen, jonka kautta yksilö saavuttaisi terveen roolin (ks. Parsons 1951). Vaikka henkilö kokisi olevansa terve, hän ei välttämättä ole terve institutionaalisten määritelmien mukaan.

Stigmatisoivaa määrittelyä esiintyy myös terveysruokakulttuurin sisällä. Jos yksilön kokemusta sairaudesta tai parantumisesta ei tunnusteta yhteisössä, se ajaa yksilön välitilaan ja luo sijattomuutta, kun kokemus ja ulkoa luodut määritelmät ei kohtaa. Sairauden määritelmään haetaan hyväksyntää ympäröivältä yhteisöltä, joka jakautuu samanmielisiin ja lähtökohtaisesti eri näkemyksiä kannattaviin "toisiin" (Lowenberg & Davis 1994, 588; Naakka-Korhonen 1997, 56). Aineistossa ulkopuolinen stigma näyttäytyy oletuksena siitä, ettei lukija luota kertojan kokemuksiin. Vakuuttelevan puheen ja todistuskertomusten ohella stigmaa pyritään kiertämään sanoutumalla irti muiden määritelmistä: "Joku voisi myös sanoa ruokavaliotani rajoittuneeksi tai sitä tai tätä, mutta en välitä. - - Saan paljon paljon

paremman nautinnon raakasuklaasta tai muusta terveellisemmästä ja ravinteikkaammasta herkusta. Enkä jää mistään paitsi <3.” (Eeti) ⁵⁵

Sosiologi Eva Illouz (2008) on nimittänyt *terapeuttiseksi narratiiviseksi* sosiaalisilla sivustoilla ja terveyttä edistävissä viiteryhmissä esiintyvää self-help -eetoksesta ammentavaa kerrontaa.⁵⁶ Illouz näkee terapeuttisia narratiiveja hyödyntävien mallikertomusten muutaneen omaelämäkerrallista kerrontaa ja vaikuttaneen myös siihen, kuinka asioita ja tunteuksia koetaan. Terapeuttinen narratiivi kuitenkin kuvastaa epätäydellisesti sosiaalisia kokemuksia, vaikka narratiivilla onkin vahva asema itseä ja muita määrittelevissä kulttuurisissa kerronnan malleissa. (Emt., 155-156.) Terapeuttinen narratiivi on aina idealistinen kuvaus muutoksesta ja sen päätepisteenä olevasta täyttymyksestä, johon narratiivi ei kuitenkaan tarjoa määritelmää (ks. Frank 1995, 75). Terapeuttista narratiivia hyödyntävät mallikertomukset ovatkin osittain ongelmallisia sosiaalista elämää medikalisoiva ilmiö, joiden kautta luodaan odotuksia parantumisesta, mutta ei anneta keinoja parantumisen saavuttamiseen (Illouz 2008, 171-172). Ruokavaliomuutoksia koskevassa kerronnassa terapeuttinen narratiivi on kerronnallinen keino, joka tuottaa ja vahvistaa terveysruokakulttuurin diskursseja. Se on samanaikaisesti pyrkimys irrottautua institutionaalisista narratiiveista ja niiden luomasta stigmasta, sekä kohdistaa katse henkilökohtaisiin kokemuksiin, mutta myös oman kulttuurinsa institutionalisoituva kerronnan malli, joka edellyttää tiettyjen avainelementtien läsnäoloa, jotta kerronnalla voidaan nähdä olevan terapeuttisia ominaisuuksia.

⁵⁵ June S. Lowenberg ja Fred Davis (1994) ovat tarkastelleet artikkelissaan *Beyond medicalisation-demedicalisation: the case of holistic health* medikalisaation ja sen purkamiseen liittyviä kysymyksiä. Lowenberg ja Davis näkevät medikalisaatiota purkavan holistisen ja yksilön roolia korostavan näkökulman samanaikaisesti mahdollistavana ja syyllistävänä lähestymistapana. Holistinen näkemys siitä, että yksilön on mahdollista omilla teoillaan vaikuttaa terveydentilaansa sisältää arvottavan ja moralisoivan näkökulman, jonka mukaan voidaan ajatella, että yksilön terveys on kiinni tämän omista teoista. Tästä näkökulmasta myös sairaudet ja vaivat olisivat yksilön itseaiheuttamia. (s. 588.) Lowenbergin ja Davisin ajatusta seuraten terveysruokapuheen medikalisoivaa katsetta purkava puhe on yhtäläillä stigmatisoivaa, kuin medikalisoiva puhe. Terveysruokapuheen asettamat uudet oletukset ja normit siitä, mitkä ovat oikeita toimintatapoja sisältävät oletuksen tapojen noudattamisesta ja moraalisen sanktion, mikäli määritelmiä ei täytetä (Lowenberg & Davis 1994, 588).

⁵⁶ Terapeuttisen puheen takana ovat kulttuurissa ylläpidetyt tavat kertoa parantumisesta. Parantumiskertomuksia on folkloristiikan parissa käsitelty *parantavina narratiiveina*, jolloin tutkimus on kohdistunut lähinnä sellaiseen kansanlääkinnän perinneaineeseen, jossa määrätyillä sanakaavoilla tai loitsuilla tuotetaan parantumistapahtuma kommunikatiivisessa prosessissa (Piela 2010, 53). Tällöin narratiiveihin sisältyy ajatus sanan mahdista tai voimasta, sanomisen maagisesta vaikutuksesta. Aineiston kertomukset eivät ole loitsuja tai voimallisia sanoja, mutta parannuskuvauksiin sisältyy sairauden ja parantumisen kulttuurista logiikkaa, jonka muodostamista kertomukseksi voi lähestyä terapeuttisena ja parantavana tekona. Kertomalla ja puhumalla tuotetaan tapahtuma todeksi ja sidotaan parantumistapahtuma osaksi kertojan elämänkaarta.

Aineiston kohdalla kerronnan terapeuttisuus nojaa mallikertomusten tarjoamiin kerronnan juonellisiin ja sisällöllisiin keinoihin, jotka auttavat kertojia hahmottamaan tapahtuneita ja helpottavan trauman käsittämistä. Toisaalta voidaan ajatella, että terveysruokavalioiden kaltaisessa itsehoitokulttuurissa tapahtumien muodostaminen kertomukseksi vastaa tarpeeseen tulla kuulluksi. Terapeuttinen kerrontatapa on keino, jolla kertomus kerrotaan ja jonka kuulijat ymmärtävät nimenomaan terapeuttisena kerrontana. Tästä näkökulmasta kertomuksen sisällöllä ei ole niinkään merkitystä, vaan sillä, että se noudattaa terapeuttiseksi kertomukseksi tunnistettavaa kaavaa. Myös se, että niin moni kirjoittajista koki tarpeelliseksi kertoa nimenomaan parantumisesta, sai pohtimaan, onko kertomisen innokkuuden taustalla kaippuu lääkäri-potilas-suhteen kaltaiselle kuulijalle ja hyväksyjälle.

Asiantuntijuus ja auktoriteetti terveysruokapuheessa

Julkisissa ja vernakulaarien verkostojen sisäisissä keskusteluissa sekä lääketieteen että terveysruokavalioiden edustajat syyttävät toisiaan Dunning-Kruger-efektistä, ylivertaisuusviinonumasta, jossa yksilö asettaa omat tietonsa ja taitonsa ylivertaisiksi suhteessa muihin. Lääkäreihin kohdistuva kritiikki on palautetta yksilön medikalisoinnista ja sairauden tai terveyden kokemuksellisen luonteen sivuuttamisesta. Terveysruokavalioiden auktoriteetteja puolestaan paheksutaan heidän itseoppineisuutensa ja institutionaalisista opeista poikkeavien käsitysten ja neuvojen vuoksi (ks. Ohukainen 2017). Terveysruokavalioiden vernakulaareissa verkostoissa kuitenkin syntyy asiantuntijoita, jotka tunnistetaan sekä yhteisön sisällä että sen ulkopuolella, vaikka heihin suhtauduttaisiinkin kriittisesti. Ihmiset tuottavat itseään koskevat määritelmät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (ks. Berger ja Luckmann 1994, 63) ja ilman yhteisön vahvistusta yksilö ei tule tunnistetuksi asiantuntijana, vaan asiantuntijuus muodostuu kertojan ja kuulijoiden välisessä vuorovaikutuksessa. Tunnistettavuus edellyttää, että kuulija tunnistaa puheeseen sisältyvän illokuution, puheaktin, joka auktorisoi asiantuntijuuden. Terveysruokavalioiden asiantuntijuuden tunnistajana toimii vernakulaari verkosto, joka edustaa yhteisesti jaettua hyväksyntää siitä, millaisilla ehdoilla asiantuntijuus toteutuu. Asiantuntijuus ei vernakulaarin näkökulmasta synny yksittäisistä tekijöistä, vaan siitä, kuinka hyvin yksilö edustaa jaettuja ja toteutettuja terveysruokavalioiden ihanteita ja arvoja. Asiantuntijuus syntyy kokemuksien ja tiedon kiteytymisestä tietämiseksi, tiedostamiseksi, joka yksilön ja yhteisön merkityksenantojen kautta tunnistetaan asiantuntijuutena. Asiantuntijaksi tunnustetun henkilön sanoilla on voimaa ja painoarvoa, joka ilmenee tämän puheen suurempana performatiivisena voimana: arvovaltainen ja tunnustettu asema vaikuttaa myös puhujan puheen performatiiviseen voimaan (Langton 1993, 299).

kokemusasiantuntijuuden puolesta. Valintaa vahvistavilla tapahtumilla viitataan kirjoituksissa toistuvaan argumenttiin, jossa kertoja havaitsee ruokavalionmuutoksen aikaansaaman hyvinvoinnin vasta asetettuaan sen joko tarkoituksellisesti tai vahingossa koettelon kohteeksi. Koettelu, eli vanhaan ruokavalioon hetkellinen palaaminen tai terveysruokavaliosta lipsahtaminen, saavat aikaan fyysisen huonon olon, joka toimii kertojille vahvistuksena terveysruokavaliion toimivuudesta. Vahvistuksen kokemisen kertominen on myös kuulijoille suunnattuna argumentti koetun todenmukaisuudesta - kyse ei ole vain kuvittelusta, vaan ruumiillisesti koetusta ja havaitusta tapahtumasta.

Kannanotto kerronnan kautta

Vastakulttuuriksi luokittuminen ilmenee terveysruokapuheessa kannanottoina ja kritiikkinä, kokemuseräisen tiedon korostamisena ja arvostamisena sekä irtisanoutumisena institutionaalisesta terveysturista. Henkilökohtaisten kokemusten esille tuomisen ohella terveysruokapuhe on argumentointia ruokavaliion puolesta ja institutionaalista tietoa ja terveysturista vastaan. Aineiston kirjoitukset sisältävät lähes poikkeuksetta ruoan yhteiskunnallista, poliittista tai kulttuurista roolia analysoivan ja kriittisesti refleктоivan kannanotto-osion. Näissä osioissa kirjoittajat esittävät havaintojaan mm. ruoalla tehtävän vaihtoehtoisen lääkkinnän ja lääketieteen oletetuista ristiriidoista (Ilo, Ruska), syömiseen liittyvistä sosiaalisista paineista (Kaino, Ouli, Aure) ja instituutioiden välittämästä ravitsemustiedosta (Tuisku, Osmi, Ara). Kannanottoja voi ajatella terveysruokavalioiden teeseinä ja mielipiteinä, joihin yksilö kerronnassaan sijoittaa itsensä: joko niiden taakse tai niihin kritiikkiä kohdistuen. Liki kaikista aineiston kirjoituksista on löydettävissä jonkinlaisia kannanotto-osioita, mutta aineistosta nousi myös omaksi pieneksi ryhmäkseen kirjoitukset, joissa kannanotto, tiedottaminen ja suoranainen valistaminen menivät omien kokemusten kuvailun edelle.

Terveysruokapuheessa kannanotto on kritiikin esittämistä ja valtaapitävien ravitsemuskäsitteiden suoranaista kyseenalaistamista. Kannanotot ovat tyyliltään sananmukaisesti kannanottoja: ne kertovat valistaen siitä, millaista, miten ja mistä tietoa tulisi hankkia ja millaisia vaikutuksia ruoalla on. Tietoa perustellaan järkisyillä ja tieteellisillä tutkimustuloksilla: "Tietoa terveellisistä ruokavaliioista olen lähinnä saanut lukemalla netistä tieteellisiä artikkeleita, jotka on kirjoitettu ruoasta tehtyjen tutkimusten pohjalta." (Ara). Kannanotot ovat kirjoituksissa osioita muun kerronnan sisällä, mutta vastauksista löytyy myös kirjoituksia, joissa kannanotto on kirjoituksen keskiössä (ks. Ervi, Ara, Kuura). Lähes jokaisesta vastauksesta löytyy kuitenkin jonkinlainen kannanotto-osio, joka toimii argumenttina

oman ruokavalion puolesta ja osoittaa, ettei syömisessä ole kyse vain ruoan kuluttamisesta, vaan oman paikan hakemisesta yhteiskunnassa.

Kannanoton tarkoituksena on paikantaa kertoja erilaisten ruokavalioiden, -valintojen, arvojen ja näkemysten kentälle ja niillä tuodaan esille kertojan osallisuutta ruokakulttuuriin ja perustellaan omaa asiantuntijuutta. Tuomalla esille näkemyksiä kirjoittajat asemoivat itsensä ja kannanottojen aiheet ilmentävät niitä ruokavaliolle keskeisiä kohtia, joissa identifiointuminen aktivoituu. Toisin sanoen, esittämällä tietynlaisia kannanottoja kertojat lukeuttavat itsensä tietyllä tavalla ajattelevien ihmisten joukkoon, jonka vuoksi kannanotoilla on myös yksilön asemoitumista ilmaiseva olemus. Tällaisia rajanvetokohtia ovat mm. suhtautuminen eläinperäiseen ravintoon tai viljoihin. Esimerkiksi paleoruokavaliota koskevan puheen kohdalla lihaan liitetään huomattavasti positiivisempia merkityksiä ja kannanottoja eläinperäisten tuotteiden kuluttamisen puolesta kuin muiden terveystuokavalioiden kohdalla.

Kannanotot jakautuvat karkeasti kahteen ryhmään: kriittisiin, instituutioita ja ruoan poliittisia ja taloudellisia aspekteja huomioiviin kannanottoihin ja ruokavalioiden sisäisiin kannanottoihin, joilla ilmaistaan omalle ruokavaliolle ominaisen ravintokriittisen kielen osaamista. Ruokavalion sisäiset kannanotot ovat edellä esitetyn kaltaisia yksittäisiin ruokiin, raaka-aineisiin tai valmistusmenetelmiin kohdistuvaa kriittistä puhetta, jolla tuodaan ilmi kulttuurin kautta omaksuttuja väitteitä. Kokemuskerronnassa näiden väitteiden syvyys ja vakuuttavuus suhteutuvat siihen, kuinka perusteellisesti kertoja osaa soveltaa kannanoton keskeisen väitteen osaksi omaa kerrontaa. Vaikka kannanotoissa puhutaankin aiheista usein geneerisellä tasolla, väitteiden soveltaminen ja sisällyttäminen omiin kokemuksiin tuo kannanotoille lisää voimaa. Tällainen narratiivinen vakuuttaminen nojaa kerronnan yksityiskohtiin ja taustaoletukseen siitä, että kertomus pohjaa elettyyn ja koettuun todellisuuteen. (ks. Jokinen 2006b, 144.)

Kriittisemmissä, instituutioihin ja ruokavalioiden ulkopuolelle keskittyvissä kannanotoissa puheen tarkoituksena on tuottaa rajanvetoja terveystuokavalioiden "meidän" ja ulkopuolisten "muiden" välille. Näiden kannanottojen tarkoituksena on yhtä lailla osoittaa kertojan kompetenssia, mutta myös tuoda esille sitä, millaisia muita arvoja terveystuokavaliota kuluttavan maailmaan kuuluu. Tällaisia ovat mm. instituutiokriittisyyden varjolla esitetty itseohjautuvuuden ja riippumattomuuden arvostus, taloudellisten ja poliittisten toimijoiden epärehellisyyden kritisointi. Kuten Aran kirjoituksessa, kannanoton kritiikki on kohdenettu useimmiten terveystuokavalioiden ulkopuolelle: "Olen kuullut huolestuttavia juttuja prosessoidun ruoan ja torjunta- aineiden vaikutuksesta terveyteen ja lukenut aiheeseen liittyvistä tutkimuksista, siksi vältän niitä." (Ara). Tällainen ilmaisu on yhteiskunnan

rakenteiden moraalittomuuteen vetoava retorinen keino, jolla luodaan vastakkainasettelua instituutioiden ja yksilöiden välille. Kannanotoissa kritisoidaan yhtä lailla vallitsevia lääketieteen diskursseja, kuin niitä kyseenalaistamatta seuraavia ihmisiä: "Ruokavalioni ansiosta elän pidempää ja terveempänä kuin muut ihmiset, jotka eivät ymmärrä tai toteuta elämässään. Viralliset ruokavaliosuositukset ovat surkeaa epätieteellistä ja ihmiset sairaaksi tekevää propagandaa." (Tuisku) Oman totuuden löytäminen, lääketieteen valtakursseista irtisanoutuminen ja niiden osoittaminen vääriksi tai vajavaisiksi on terveystieteen puolelle ominaista. Instituutiokriittisyyttä ja tieteellisen tiedon lähtökohtien (mm. taloudellisten motiivien) kyseenalaistaminen ovat keskeisiä puheen diskursseja ja osa terveystieteen identifiointia.

Aineistossa on myös terveystieteen puolella sisälle kohdistuvia kriittisiä kannanottoja, joissa terveystieteen puolella nähdään muuttuneen jopa instituutioiden kaltaisiksi. Ervin kannanotossa kriittinen ote kannustaa kääntymään pois kaikkien auktoriteettien tarjoamasta tiedosta ja hankkimaan tietoa itse:

Ihmiset eivät tiedä mitä syödä, koska ravintoon liittyvä uutisointi on ristiriitaista. Olen tutkinut ravitsemusta itsenäisesti verkossa yli 10 vuotta. Terveellinen vegaaninen tuoreruoka, joka edistää terveyttä ja pitkää ikää on kuitenkin yksinkertainen asia. Kasvit eri muodoissaan ovat ihmiselle sopivaa ravintoa: vihannekset, hedelmät, palkokasvit, viljat, pähkinät, siemenet ja idut. Suomessa on pieni, itseoppinut vhh-gurujen ja biohakerien ryhmä joka vastoin tieteellistä tietoa hypettää epäeettisiä ja epäterveellisiä eläintuotteita kuten voi, rauskunmaksajy, kollageeni ja luuliemi. (Ervi)

Terveystieteen sisäinen kritiikki on tapa osoittaa, mitkä tulokset edustavat vernaakulaarin verkoston jakamaa näkemystä ja milloin liikutaan ulkopuolisen puheen alueella. Kokemuksellisuuden ohella kannanotto-osioissa annetaan arvoa myös tieteelliselle tutkimukselle, mutta keskeistä on se kuka ja mistä tutkimus on tehty. Esimerkiksi Asla suhtautuu kriittisesti populaareihin terveystieteen väitteisiin:

Nyttemmin blogeista tulee korkeintaan haettua vinkkejä varsinaista tiedonhankintaa varten; ravintoasioissa pääsääntöisesti vain primaarilähteillä - vertaisarvioituilla tutkimuksilla - tekee yhtään mitään. Populistiset blogit, vaihtoehtoisuusportaalit ynnä muut harvemmin harjoittavat toiminnassaan kriittistä tiedon objektiivista analysointia. Extraordinary claims require extraordinary evidence. (Asla)

Kuten Aslan kirjoituksessa, kriittinen ajattelu on kannanotoissa keskeinen tekijä. Sen tarkoitus on osoittaa, että terveystieteen puolella noudattava on perehtynyt noudattamaansa ruokavalioon ja osaa suhtautua kriittisesti sekä tietoon sen sisällä että ulkopuolella. Ulkopuoliseen tietoon kohdistuvassa kritiikissä esitetään usein epäilyjä tiedon vilpittömyydestä ja tiedon tuottajan motiiveista. Luottamuksen puute kohdistuu tieteellisen tiedon oletettuun korruptoituneisuuteen ja asenteellisuuteen:

Alalla on tehty paljon tutkimusta, mutta läheskään kaikki tutkimus ei ole mielestäni uskotavaa: tutkimusasetelmissa, - tavoissa, tutkimuksen rahoituksessa, tutkittavassa ryhmässä tai tulosten perusteella tehtävissä johtopäätöksissä on usein paljonkin kritisoitavaa. Sanon tämän korostaakseni sitä, että en vastusta vastustamisen ilosta, vaan pidän tieteellistä tutkimusta tärkeänä. En vain useinkaan luota siihen, ikävä kyllä. (Ilo)

Tiedekriittinen puhe on osoitus siitä, etteivät terveystieteiden noudattajat ole muusta tiedosta irrallisia, vaan he tuntevat tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä ja näin ajatellen osaavat puhua myös "tieteellistä kieltä". Mainitsemalla primäärilähteet ja vertaisarvioidut tutkimukset tehdään kuulijalle selväksi, ettei tieteestä puhuttaessa tarkoiteta tieteelliseen asuun muotoiltuja terveystieteitä, vaan samoja tiedonlähteitä, johon muukin tiede pohjaa. Tällä halutaan osoittaa, että tieteellinen tutkimuskaan ei ole tulkitsijasta riippumatonta ja etteivät terveystieteiden noudattajat ole "huuhaan" kuluttajia, kuten Kuura kirjoituksessaan asian ilmaisi. Tieteellisen tutkimuksen esille tuominen ja siihen luottaminen on kuitenkin osittain tieteen auktoriteettiaseman hyväksymistä ja tieteelliselle tiedolle annetaan valta olla osa terveystietokulttuuria. Se, millainen tieteellinen tieto on terveystietokulttuurin näkökulmasta hyväksyttävää, eroaa kuitenkin tieteellisistä käytännöistä. Ero vedetään tutkimuksen tekijöiden kohdalle ja tietyistä nimistä ja instituutioista halutaan sanoutua irti, koska niiden nähdään toimivan taloudellisin perustein ja ajavan jotain agendaa:

Olen pöyristynyt siitä, että THL (Terveyden Hävitys Laitos) edelleenkin antaa korruptoituneita ohjeita leivästä, sokerista ja margariinista ja pilaa näin kansakunnan terveyden. Miten verorahoillamme ohjeita voi antaa Fogelholm (koulutukseltaan muistaakseni agrologi), joka saa itse tutkimusrahoitusta Coca Colalta? Miten Ursula Schwab on saanut itselleen tiedekunnan ja vielä professorin Itä-Suomen yliopistoon, ja saa aivopestä laillistettuja ravitsemusterapeutteja levittämään vanhaa tietoa, joka on jo muualla maailmassa tieteellisesti todistettu vääräksi? Ja näistä heidän D-vitamiinisuositusten seurauksista kansantaloudelle olisi kiva jonkun rohekan talousihmisen tehdä laskelma kansantalouden kannalta. Miten Leipätiedotus voi esiintyä viranomaisena ja tuputtaa leivän syöntiä verorahoillamme? Lievästi ilmaistuna korruptoituneelta vaikuttaa koko virallinen ravitsemuksen ohjauskoosteomme. Yhteenvetona siis, jos Terveyden Hävitys Laitos jotain ruokaan liittyvää suositaa, pidän terveellisenä ruokavaliona päinvastaista. (Alvi)

Alvin kovasanainen kannanotto toistaa useassa kirjoituksessa esiintyvää instituutioihin kohdistuvaa kritiikkiä ja epäluottamusta. Alvi rinnastaa kannanotossaan instituutioiden välittämät terveystieteet terveystietokavalioiden negatiivisiksi nähtyihin raaka-aineisiin (sokeri, vehnä, prosessoitu margariini). Se, että virallinen taho kannustaa terveystietokavalioiden haitalliseksi miellettyjen ruokien kuluttamiseen on kirjoittajan näkökulmasta ristiriita, joka edellyttää viralliselta taholta jonkinlaista vilpillistä toimintaa. Alvin näkemyksen takana on ajatus uudesta tiedosta: mikäli viranomaiset ymmärtäisivät tiedon, he eivät jakaisi valheellisia oppeja.

Edellä esitetty Alvin kirjoituksen kannanotto osoittaa, kuinka kriittisen puheen kautta tuodaan esille samalla sitä, mitä arvoja ja ihanteita halutaan korostaa ja mistä sanoutua irti.

Kannanotot ovat siis puheena muodoltaan mielipiteen ilmaisuja, joiden taustalla on kuitenkin puhujaa positioiva teko - kannanotot sisältävät diskursiivista rajanvetoa, jonka kautta yksilö asettuu edustamaan tietyn yhteisön tai ideologian ajatusmalleja. Kannanotot eivät ole tästä näkökulmasta vain henkilökohtaista puhetta tai yksilöiden mielipiteitä, vaan asemoitumista tietyn puheen piiriin ja kuulumista tietyllä tavalla ajattelevien ihmisten joukkoon. Sillä, että kertoja osaa kritisoida terveystieteiden näkökulmasta oikeita kohteita on puhujan vakuuttavuutta ja asiantuntijuutta kasvattava rooli.

Kannanotoissa ei suoranaisesti oteta kantaa siihen, millaiseen todellisuuteen kertojat ruoan suhteen kaipaavat. Kaipuu luonnollisuuteen, alkuperäisyyteen ja prosessoimattomuuteen kuitenkin viittaa siihen, ettei nykyisen ruokateollisuuden nähdä tarjoavan tyydyttäviä vastauksia. Michael Herzfeld (1990) on käyttänyt käsitettä *rakenteellinen nostalgia* kuvaamaan ajatusmallia, jonka mukaan "ennen kaikki oli paremmin". Rakenteellinen nostalgia kuvaa kollektiivisesti luotua mielikuvaa utopistisesta, Eedenin kaltaisesta turmeltumattomuuden tilasta, jossa sosiaalisten suhteiden tasapaino ei ole vielä järkkynyt. (Herzfeld 1990, 305-306.) Vallan ja toiminnan keskittyminen instituutioille on hukuttanut toiminnasta syy-seuraussuhteet ja yksilöllisen vastuunkannon byrokraattisen toiminnan alle. Rakenteellisen nostalgian ajatus toistuu kannanotoissa ajatuksena pyrkimyksenä irrottautua institutionaalista määritelmistä ja oman toimijuuden korostamisena. Moni kirjoittaja pyrkii tuottamaan tällaista haltuunottoa monipuolisen tiedonhankinnan kautta, jossa yhdistyvät sekä kokemukselliset että tieteelliset tiedonlähteet:

Olen kiinnostunut ruoan terveystieteistä, ja se on myös perheessäni sekä kaveripiirissäni yleisen kiinnostuksen aihe. Seuraan Internetissä sekä ihmisten blogikirjoituksia että tieteellisiä julkaisuja, ja yritän päästä perille ruoan terveellisyydestä vertaisarvioidun ja luotettavan tieteellisen tiedon, mutta myös omien kokeilujeni perusteella. Omilla kokeiluillani tarkoitan esimerkiksi testijaksoja, joihin olen muuten pitänyt elämäntapani samanlaisina, mutta olen juonut merkittävästi enemmän vettä. (Juli)

Terveystieteiden puheessa keskeistä instituutiokriittisyyttä voi ajatella rakenteellisen nostalgian kautta vastuun takaisin siirtämisenä instituutioilta yksilölle. Kannanottojen instituutiokriittisyyden taustalla on haltuunoton toive, jonka kautta pyritään palauttamaan nostalginen valta takaisin itselle. Monista eri lähteistä hankittu tieto nojaa ajatukseen siitä, että mitä enemmän yksilö tietää, sitä vahvemmat vaikutusmahdollisuudet hänellä ovat.

Syömisen valinnanvaikeus ja syyllisyyden tunne

Monissa vastauksissa tuodaan nykyisten ruokavalintojen ohella esille toiveita ja haaveita siitä, millaiseksi oman ruokavalion halutaan tulevaisuudessa muodostuvan. Toiveita

kuvaillaan tavoitteina, joiden saavuttamisen tiellä ovat taloudelliset, itsekurilliset tai ruokavaliomuutosten keskeneräisyyteen liittyvät seikat. Haavekuvailussa kerrotaan, millaisiin asioihin omien ruokavalintojen toivotaan kohdistuvan, mitä ruokavaliosta rajautuu pois, mitä halutaan lisätä tai millaisin keinoin ruokaa halutaan hankkia. Toiveita ilmaistaan aineistossa haluamisen (“haluaisin”, ”toivoisin”), pyrkimyksen (“pyrin”, “yritän”) ja toiveiden (“toivon”) kuvailuilla. Monet ilmaisut on esitetty konditionaalimuodossa, joka antaa tilaa tavoitteen saavuttamiselle tulevaisuudessa tai kun haaveen saavuttamisen esteet väistyvät: “En ole tällä hetkellä töissä, joten rahaa ei ole ihan päätä huimaavia summia käytössä. Tämän vuoksi tulee ostettua esimerkiksi halvinta lihaa, vaikka haluaisin ostaa esimerkiksi luumua.” (Toivi).

Taulukoissa ”Valinnat, menetelmät ja ruoan alkuperän merkitys” ja ”Vältetyt tuotantomenetelmät ja raaka-aineet” (liitteet 3 ja 4) toin esille ruokavaliota ja -valintoja, joihin haaveet ja toiveet ovat aineistossa keskittyneet. Nämä esitetyt toiveet ovat kuitenkin monessa tapauksessa vain toiveiden ja päämäärien saavuttamisen välineitä ja lopullinen haave jää tarkemmin määrittelemättä. Se, mitä omavaraisuudella, lähiruoalla tai hyvillä rasvoilla ja öljyillä tavoitellaan jää määrittelemättä. Toisissa kirjoituksissa tavoitteeksi ilmaistaan elinvoimaisempi, terveempi, huolettomampi minä (Tuisku, Lemmi), mutta suuressa osassa päämäärää ei osata tai haluta luoda sanalliseen muotoon. Keskeisempää vaikuttaa olevan se, että ruoan kautta toteutetaan toimijuutta ja oman terveyden haltuunottoa. Esimerkiksi Lemmi kuvailee ruokavalion merkityksiä näin: “Puhdas ja terveellinen ruoka merkitsee minulle elinvoimaisuutta.. raikasta ja hehkuvaa habitusta. En halua näyttää harmaalta, ankealta, huonovointiselta tai ryppyiseltä. Haluaisin hehkua hyvää oloa ja terveellisyttä.” Sekä tavoitteet, että Lemmin kuvailemat ahdistuksen ja epävarmuuden aiheuttajat sijoittuvat kirjoituksessa “muiden” näkökulmasta tai silmin katsotun piiriin. Lemmi ei halua “näyttää” huonolta, vaan “hehkua hyvää oloa” - sanavalinnoilla terveellisyden tavoittelun paine ja lopullinen hyväksyntä asettuvat kertojan ulkopuolelle ja “toisten” vallan alaiseksi määritelmäksi. Kirjoituksessa ei kuitenkaan tuoda ilmi sitä, keneltä tunnustusta toivotaan.

Kirjoituksissa yksittäisiin valintoihin projisoidaan toiveita ja ihanteita, jolloin valintojen saavuttamisella tavoitellaan myös ihanteellisten mielikuvien saavuttamista. Ruoan symbolisten ominaisuuksien ajatellaan myös siirtyvän osaksi yksilön ominaisuuksia. Terveysruokapuheessa usein siteerattu lausahdus “olet mitä syöt” heijastuu ruokailijaan niin hyvässä kuin pahassa ja kulutuksella on suora yhteys siihen, millainen yksilö on. (ks. Beardsworth & Keil 1997; Dubisch 1989; Puuronen 2004.) Vastaavanlaisesti kulutuksen kautta voidaan myös irtisanoutua jostakin toiminnasta tai ajatusmallista. Kainon kirjoituksessa Herbalife-pirtelöiden juominen sai aikaan kohtauksen, jonka hän tulkitsi allergisena reaktiona tai

paniikkikohtauksena. Kaino pohti kohtauksen olevan lähtöisin pirtelöihin liittyvästä sosiaalisesta paineesta laihuuden ja terveellisuuden tavoitteluun:

Tämän jälkeen suututti, olin päättänyt että annan kiloni jo poistua ja joskus olen näillä pirtelöillä saanut painoni pois. En sietänyt siis niitäkään enään. Ehkä se oli se soijan määrä joka niissä oli, tai sitten se oli se paine joka siitä siirtyi minuun. - - En tiedä liittyikö reaktioni pirtelöihin vai siihen paineeseen joka niiden pirtelöiden mukana tuli. Hämmäntävää. (Kaino)

Kainon kirjoitus keskittyy ruoan kautta saavutettavaan itsen hyväksymiseen ulkoa annettujen määritelmien sijaan. Vaikka hän oli aiemmin saanutkin pudotettua painoa pirtelöiden avulla, oli kehon reaktio vahva viesti niiden haitallisuudesta. Paineella Kaino viittaa yhteiskunnan odotusten täyttämiseen ja sosiaaliseen paineeseen toteuttaa terveyskäyttäytymistä tietyllä ennalta määrätyllä tavalla. Pirtelöt edustavat tässä kontekstissa tavanomaista painonpudotuksen mallia ja oletuksen siitä, että ylipaino on hoidettava vika tai tila, johon tulee puuttua.

Aineistossa yksittäisten ruokien ohella ruokavalioiden pariin ajautumisen nähtiin kertovan yksilön itsenäisyydestä, omaehtoisuudesta ja vastuunotosta. Hamin kirjoituksessa vähärasvaisen dieetin aloittaminen ulkopuolisen kehotuksesta on "hölmöyttä" ja Eetin vastauksessa "nuoruuden tyhmyyttä". Hölmöytenä kuvaillaan myös tilanteita, joissa valtakulttuurissa vallitsevien ravitsemustrendien (mm. karppaus) havaitaan vaikuttaneen omaan käyttäytymiseen: "Karppausbuumi alkoi tuolloin nostaa päätään ja hieman siihen suuntaan hetkeksi kallistuinkin. Söin mielestäni hyvin. Todellisuudessa liian vähän hiilareita ja rasvaa ja liikaa proteiinia." (Eeti) Omatoimisuus, itsenäinen ajattelu ja kokemuksellisuus kiteyttävät terveysruokapuheen ihanteet toimijuuden suhteen ja trendien perässä juokseminen näyttyy passiivisena, epätoivottuna toimintana. Ruokavalion aktiivinen etsintä, tiedon kyseenalaistaminen ja omien tulkintojen tekeminen ovat aktiivista vastuunottoa omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Tällaisten määritelmien kautta terveysruokapuheessa tuodaan esille käsityksiä siitä, mikä on hyvää tai oikeanlaista toimijuutta.

Huolipuhetta riskiyhteiskunnassa

Ruokaan liittyvän ristiriitaisen ja runsaan informaation aikaansaama ahdistus nousee aineistossa esille *huolipuheena*, joka ilmentää yksilön voimattomuuden tunnetta terveyteen keskittyvän informaatiotulvan keskellä: "On vaikeaa syödä / tietää tänä päivänä mikä terveellistä. Erilaista tietoa on niin paljon. Viljat on pahaksi ja maitotuotteitakaan ei pitäisi nauttia. Hedelmissä ja jopa vedessäkin on nykyään "myrkkyjä"." (Lemmi) Huolipuhe kohdistuu aineistossa ruokaa koskevaan epätietoisuuteen, ristiriitaisiin terveystietoihin ja syylistävään puheeseen. Täysin terveellisen ruokavalion noudattamisesta muodostuu

mahdottomuus, johon etsitään kompromissien kautta rauhan tunnetta. Syyllistävä puhe kohdistuu terveysruokavalioita noudattamattomien ohella myös toisiin terveysruokailijoihin:

Huolipuhe ruoan vaarasta sai oireeni pahenemaan, kun vuosia äitinä syyllistyin tarjotessani lapsilleni tutkimusten ja tilastojen mukaista huonoa ruokaa, (tutkimuksia ja tilastoja esitti äiti, joka tarjosi vain terveellistä ruokaa lapselleen) vähillä rahoilla emme saaneet tarjottua kunnan ruokaa. Tarjosin heille mielestäni normaalia ruokaa mutta yleiskäsitys ja voimakkaat muidenkin äitien syyllistämiset ja korostamiset saivat minua epäilemään. (Kaino)

Huolipuheen kautta haetaan kompromisseja ja tulkitaan riskejä, joita tietyn ruoan kuluttamiseen tai kuluttamatta jättämiseen voi liittyä. Huoli peilautuu ruoan kohdalla totuuden selvittämiseen ja pelkoon siitä, ettei noudatettu ruokavalio kykenekään vastaamaan ympäristön asettamiin haasteisiin tai, että se perustuukin valheellisiin terveystietoihin.

Sosiologi Ulrich Beckin (1992) on lähestynyt epätietoisuuden ja rajattomien mahdollisuuksien aiheuttamaa pelokasta yhteiskuntaa *riskiyhteiskuntana*. Riskiyhteiskunnalla Beck kuvaa teollisuusyhteiskunnan jälkeistä modernia aikakautta, jossa yksilöllisten riskien rinnalle ovat nousseet globaalit riskit, joiden edessä yksilön vaikutusmahdollisuudet ovat pienet. Globaaleista riskeistä, kuten saasteista, radioaktiivisista jätteistä, ydinvoimasta, ylituotannosta ja ruokakriisistä on muodostunut uhkia, jotka vaikuttavat yksilöiden elämään väistämättömästi. (Beck 1992, 20-21.)⁵⁷ Riskiyhteiskunta kuvaa tilannetta, jossa hyvinvointia on riittävästi, mutta ongelmat kohdistuvat hyvinvoinnin jakamiseen tasa-arvoisesti eri yhteiskuntaluokkien kesken. Kriittisyyttä ja ahdistusta aiheuttaa se, ettei riskinotto perustu yksilön valintaan, vaan riskit ovat yhteiskunnan instituutioiden ja yksilön yläpuolella olevien toimijoiden päätöksistä syntyneitä seurauksia. (Beck 20-22; Jokinen 2008, 17; Massa 1998, 189-190.) Oletettujen riskien ja hyötyjen puntarointi on synnyttänyt yhteiskunnassa instituutioita kritisoivaa ja kyseenalaistavaa liikehdintää, joka heijastuu instituutioiden määritelmistä poikkeavina tulkintoina. Terveysruokapuheessa riskiajattelu ilmenee huolipuheena, jossa puntaroidaan erilaisten totuuksien ja riskien välimaastossa ja tuodaan esille epäluottamusta instituutioita kohtaan. Lemmin kirjotuksessa huolipuhe on vaarojen

⁵⁷ Alunperin saksaksi vuonna 1986 julkaistussa ja vuonna 1992 englanniksi käännettyssä teoksessa *Risk Society: Towards a New Modernity* Beck toteaa, ettemme vielä elä riskiyhteiskunnassa, mutta emme myöskään enää vain niukkuuden yhteiskunnassa, jossa haasteena ovat hyvinvoinnin jakautuminen ja niukkuuden poistaminen. Teollisten, taloudellisten ja poliittisten instituutioiden kasvu ja edistys ovat luoneet itseään suuremman koneiston, jonka riskiyhteiskunta-ajattelussa nähdään riistettyvän omasta hallinnastaan. Yhteiskunnan rakentuminen instituutioiden varaan on luonut vakaan hyvinvointiyhteiskunnan, joka kuitenkin epäonnistuu tai tuottaessaan negatiivisia sivuvaikutuksia on vähentänyt instituutioiden uskottavuutta yksilöiden silmissä. Ydinonnettomuudet, globaali talouskriisi, BSE-tauti ja ilmastonmuutos ovat modernin yhteiskunnan seurauksia, joista yksilöllä ei ole keinoa suojautua tai kieltäytyä. (Beck 1992, 1, 20-22; Jokinen 2008, 17; Massa 1998, 189-190.)

hahmottamista, kompromissien etsintää ja riskiajattelua:

Nykyään osattava vaan pitää pää kylmänä ja osattava olla kriittinen. Varsinkin kaikkia luon-
taistuotteita ja pillereitä on vaikka kuinka ja niihin saa helposti halutessaan tuhota omaisuu-
den. Lisäksi vaikea tietää mikä tuote ihan humpuukia ja mikä mahdollisesti edes vähän sitä
mitä lupaakin. Terveellisen ruokavalion ajattelussa ja noudattamisessa minua auttaa ajatus
siitä että jos soseuttaisin päivän aterian/ateriat niin mistä se koostuisi? Sisältäisikö edes joi-
takin hiven ja kivennäisaineita vai koostuisiko pelkästä valkoisesta jauhosta, kuten
pasta/vehnäjauho. (Lemmi)

Jatkuva riskiajattelu ja epäluottamus ruokaa ja sen parissa toimivia kohtaan herättää tur-
vattomuuden tunnetta ja tarpeen rakentaa loogiselta tuntuvia määritelmiä terveellisestä
ruoasta. Lemmin esimerkissä soseuttaminen on vertaus, jolla hän pyrkii kiinnittämään hu-
mion ruoan ravintoainesisältöihin ja ruoan monipuolisuuteen. Kuvaus osoittaa, kuinka epä-
uskoisuus ja -tietoisuus ajavat hakemaan vakuutuksia mitä epätodennäköisemmistä pai-
koista. Informaatiotulvan luoma turvattomuus herättää tarpeen ankkuroitua johonkin ja
yksilöllisyyttä korostavassa yhteiskunnassa luottamus kokemusperäiseen tietoon perustu-
vasta terveystieteestä antaa lohdullisemman vaihtoehdon kuin riskiyhteiskunnan dis-
kurssiin sijoittuva lääketieteellinen terveyden määritelmä. Holistista hyvinvointia painot-
tava ruokavaliokeskeinen ajattelu on vastaus turvattomuuteen, sillä se tarjoaa yksilölle sekä
oikeoppisuuden määritelmiä että konkreettisia keinoja, joilla ne tavoitetaan. Erilaisten dis-
kurssien keskellä eläminen on kuitenkin jatkuvaa tasapainoilua. Lemmi, joka kokee ole-
vansa terveellisen ruokavalion noudattamisen suhteen vielä alkutaipaleella, kyseenalaistaa
pyrkimyksiään ja sitä, kannattaako terveyden tavoittelun eteen nähdä vaivaa: "Välillä mie-
tin että kannattaako kaikesta tästä stressata, viekö stressi ne vähäisetkin mahdolliset ter-
veysvaikutteet jotka onnistun ehkä saamaan."

Ruokavalioiden sisäiset ihanteet eivät ole ainoita vaatimuksia tai tavoitteita, joita kirjoitta-
jat kokevat. Reikon kirjoituksessa yhteiskunnan taholta nousevat paineet eettiseen kulutta-
miseen ja oma IBS:n myötä hyvin rajoittuneeksi muodostunut ruokavalio aiheuttavat risti-
riitatilanteen, jonka ratkaisemiseksi Reiko ei ole löytänyt toistaiseksi tyydyttävää ratkaisua.
Kompromissin etsiminen oman hyvinvoinnin ja yhteiskunnan odotusten välillä on haasteel-
lista ja saa aikaan syyllisyyden tunnetta. Yhteiskunnan paineet ilmastokestävään ja eetti-
seen kuluttamiseen tekevät Reikon henkilökohtaisesta terveyden tavoittelusta eettisen ja
moraalisen dilemman, jossa vastapuolina ovat oma hyvinvointi ja yhteiskunnan ihanteet.
Se, että yhteiskunnalliset ihanteet keskittyvät riskiyhteiskunnan aikaansaamien vaarojen
(ilmastonmuutos, kestävä ja eettinen kulutus) hyvittelyyn asettaa Reikon valinnan myös yk-
silön ja yhteisön edun välillä valitsemiseksi. Myös Aure kirjoittaa kokevansa syyllisyyttä
oman erikoisruokavalionsa vuoksi: "Psyykinen vaikutus ruualla on se voinko syödä hy-
vällä omatunnolla, eettisyys ja toinen on syyllisyys ruokavalioni aiheuttamasta vaivasta."

Ristiriitaisuus terveeksi tekevän ruoan ja ruokatietoisuuden välillä on tilanne, jossa kumpikaan vaihtoehto ei yksinään johda toivottuun lopputulokseen. Auren kokemus vaivan aiheuttamisesta muille on osoitus terveysruokapuheessa esiintyvistä yksinäisyydestä ja kommensaalisuuden muutoksesta – ruoka sosiaalisesti jaettuna aineena ja tapahtumana on sekä eriyttävä että yhdistävä ja ruokarajoitteiden kautta rajaudutaan myös pois normatiivisista syömisen tavoista ja tilanteista. Reikon ja Auren kokema kipuilu yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välillä on riskiyhteiskunnan tuottamaa epävarmuutta, joka ilmenee osattomuuden ja täyttymättömyyden tunteena.

Gastroanomian kautta muotoutuva identiteetti

Claude Fischler (1980) on käsitellyt ruokaan liittyvien valintojen monipuolisuuden aiheuttamaa epätietoisuutta ja kuulumattomuuden tunnetta *gastroanomiana*. Fischler on johtanut termin Émile Durkheimin *anoman* määritelmästä, joka kuvaa yhteiskunnan tilaa, jossa yhteiskunnan jäsenille ei anneta moraalista johdatusta tai normatiivisia ohjeita.⁵⁸ Vastuu syömiseen ja ravinnonsaantiin liittyvästä valinnanteosta on siirtynyt enenevässä määrin yksilölle, jolle yhteiskunta ei kuitenkaan tarjoa luotettavia valintakriteereitä. (Fischler 1980, 948.) Gastronomia on riskiyhteiskunnan epävarmuuden ja informaatiotulvan aikaansaama tila, jossa yksilön valintoja ohjaavat pelot ja ahdistus. Osatekijänä ruokavalioiden pirstaloitumiselle Fischler näkee sosiaalisten suhteiden muuttumisen yhä kompleksisemmiksi, perhekeskeisyyden ja paikallisuuden murentumisen. Gastronomia on siis modernin urbaanin yhteiskunnan tuote, joka samanaikaisesti ylistää ja kärsii individualismista.⁵⁹ Erilaisista ruokavalioidista, dieeteistä ja ruokatreendeistä haettavat määritelmät, rajaukset ja opit ovat pyrkimyksiä hallita normittomuutta ja luoda tasapainoa. (Fischler 1980, 948-950.) Gastroanomian voi ajatella olevan riskiyhteiskunnan aikaansaaman reaktio, joka muodostaa uudenlaisia merkityksellisiä yhteisöjä, vernakulaareja verkostoja.

⁵⁸ Fischlerin mukaan gastroanomian vastakohta on *gastronomia*, joka tarkoittaa ruokaan liittyviä sääntöjä ja normeja. (Fischler 1980, 947).

⁵⁹ Johanna Mäkelä (1990) on kritisoinut Fischlerin näkemystä mennyttä nostalgisoivana. Mäkelä näkee, että Fischlerin esittämä gastronomia ei ota huomioon menneiden aikojen ruokavalioiden eri sosiaalisten ryhmien välillä, vaan näkemys ruraalista gastronomiasta on yksinkertaistava ja idealistinen. Mäkelä lähestyy gastronomiaa hyvin käytännöllisellä tasolla ja pitää sitä lähinnä erilaisten vaihtoehtojen tarjoamina mahdollisuuksina ja tästä kumpuavana huolena. (Emt., 63-64.) Näen, että Mäkelä ohittaa Fischlerin esittämän gastroanomian yksilön identiteettiin ja roolin hakemiseen puolen. Gastronomiaa ei pidäkään mielestäni lähestyä vain käytännöllisenä ruokien vaihtoehtoina ja moninaisina syömiskäytäntöinä, vaan ruoan kautta tapahtuvana identifioitumisena, kuuluvuuden ja jatkuvuuden tunteena sekä huolena, joka näihin ruokakäytäntöjen moninaisuuden ja nopean muuttumisen kautta liittyy.

Fischlerin mukaan ihmisiä koskettaa ns. kaikkiruokaisuuden paradoksi (*omnivore's paradox*), joka syntyy ihmisen biologisesta tarpeesta useisiin erilaisiin ruokiin. Vastakohtana hän esittää vain yhteen ruokaan sopeutuneet eläimet, kuten koalan, joka on riippuvainen tästä yhdestä ruoasta eri lailla kuin kaikkiruokainen ihminen. Kaikkiruokaisuuden etuna on ihmisen sopeutuvuus muuttuviin tilanteisiin ja ympäristöihin. Esimerkkinä ihmisten ruokavalioiden moninaisuudesta ja alueellisista eroista Fischler esittää kaakkois-Aasian maanviljelijöiden kasviproteiineista muodostuvan ruokavalion ja inuiittien lähes kokonaan lihasta ja rasvasta koostuvan ruokavalion, joista kumpikin tarjoaa kuitenkin ihmiselle kaiken tarvittavan ravinnon. Riippumattomuus yhdestä ruokalajista on kuitenkin paradoksaalista, sillä jokainen uusi ruoka on samanaikaisesti myös potentiaalinen vaara. Kaikkiruokaisuuden paradoksi kiteytyy *neofobian* (tuntemattoman tai uuden pelko) ja *neofilian* (uutuudenhalu) väliseen rajanvetoon, vuorotteluun ja tilannekohtaiseen tulkintaan. (Fischler 1980, 277-278.) Kuten aikaisemmin sivulla 54 esitetyssä Aslan kirjoituksessa käy ilmi, uuden tiedon sopeuttaminen aikaisempiin ruokailutottumuksiin ja käsityksiin voi olla totuttautumista vaativa tilanne. Vaikka ruokavaliomuutoksella haettaisiinkin helpotusta normittomuuden aiheuttamaan ahdistukseen ja riskiajatteluun, voi konkreettiseen muutoksen tekemiseen kohdistua syyllisyyden ja painostuksen tunne. Fischlerin mukaan riskiajattelu aiheuttaa suurempaa ahdistusta, mikäli kritiikki tai riskitekijät kohdistuvat vanhaan ja tuttuun ruokaan. (Fischler 2002, 142.) Aslan kirjoituksessa näkökulman muutosta vaatinut suhtautuminen rasvaan oli selvästi vaikea muutos ja hän kertoo tiedon hyväksymisen vievän oman aikansa.

Gastroanomiasta nousevissa muutoksissa ja terveystuokailijaksi identifioitumisessa on usein taustalla myös luopumisprosessi. Vaikka ruokavaliomuutoksen kautta voidaan saavuttaa uudenlainen yhteisö ja osallisuus vernakulaarista verkostosta, se rajaa ulos aikaisemman sosiaalisen yhteisön ja siellä jaetut syömisen tavat. Pitkälle viety omistautuminen ruokavalion noudattamiselle rajaa yksilön tavanomaisten jaettujen ruokailutilanteiden ulkopuolelle:

Ei myöskään ole ollut mikään hirvittävän helppo työ kieltäytyä kylässä ollessa herkkupöytien notkuessa kaupan E koodipullia. Pelkästään kieltäytyminen sai aikaan vastustuksen läheisissä. Joskus sain jopa haukkumista, kun pohdin sopiiko esim. peruna minulle. Minusta tuli hankala. (Kaino)

Irtautuminen tavanomaisista syömiskäytännöistä tekee yksilöstä ulkopuolisen, joka ei noudata vallitsevan ruokakulttuurin toimintamalleja oikein. Kainon tulkitsema hankalaksi ihmiseksi määrittelemisen on tulkinta erilaisten käyttäytymismallien törmäämisestä ja vastapuolella aiheutuneesta epävarmuudesta, joka nousee normatiivisten käyttäytymismallien horjumisesta. Voidaan myös ajatella, että Kaino on omalla kieltäytyksellään siirtänyt

gastroanomaa eteenpäin, vaikka kyse ei ollut suoranaisesta pullan tai perunan vaarojen tiedottamisesta. Terveysruokatietoiseksi tai terveysruokailijaksi julistautuminen kiteytyy yksittäisiin pieniin tekoihin, kieltäytymisiin, jotka ovat performatiivisia tekoja ja nämä teot ja valinnat viestivät samalla ympäröiville ihmisille niistä oletetuista symbolisista arvoista ja vaaroista, joita yksittäisiin ruokiin liitetään. Kainon kieltäytyminen on ollut ruoan tarjoajalle siis samanaikaisesti osoitus ruoan kuulumattomuudesta terveysruokavalion piiriin ja lukeutumisesta epäkelvoksi ruoaksi.

Erilaisten syömistapojen kautta erottaudutaan myös perinteistä ja perintöä jakavasta yhteisöstä. Antropologisessa tutkimuksessa yhdessä syömistä, kommensaalisuutta, on ruoan ja juoman jakamisen ohella pidetty myös fyysisenä, kehollisena jakamisena, joka pitää yhteisön jäseniä linkittyneinä toisiinsa. (Eräsaari & Uusihakala 2016, 10.) Erilailta syöminen muuttaa myös yhteisön sisäistä dynamiikkaa, kun kaikki eivät jaa samoja ruokaan liittyviä perinteitä ja toimintamalleja. Esimerkiksi lihasta luopumalla luovutaan ruoan kautta jaetuista kansallisuuden, kulttuuriperinnön ja yhteisöllisyyden ilmentämisen tavoista: perinteiseksi mielletystä ruoasta kieltäytymällä jättäytyään myös ruoan ympärillä tapahtuvien juhlaperinteiden ulkopuolelle tai niitä ei toteuteta yhteisön ja perinteen näkökulmasta oikealla tavalla. Vastaavasti joulukinkun korvaamista seitankinkulla tai muulla lihankorvikella voi ajatella pyrkimyksenä pitää jouluruokaan liittyvät perinteet ennallaan. Ruokaperinteet ja perinneruoat ovat osa alueellista ja paikallista kommensaalisuutta, jossa ruoan kautta jaetut merkitykset eivät liity vain ruokaan, vaan yhteisen pöydän ja saman ruoan jakamiseen. Ruoan tarjoaminen ja yhdessä syöminen ovat osa sosiaalista järjestäytymistä, jossa ravinnon kautta ilmennetään huolenpitoa, kiintymystä ja yhteisön sisäisiä kytköksiä toisiinsa. (ks. Fischler 2011.) Kirjoituksessaan Eeti pohtii lähteistensä suhtautumista omaan kieltäytymiseensä: "Minua ei harmita se, jos juhlissa ei ole minulle sopivia herkkuja, mutta on outoa, että se haittaa kaikkia muita ja sitten alkaa se "no voithan sä nyt vähän maistaa pullaa/kakkua/tms". En voi, enkä maista ja se on minulle ookoo." (Eeti). Läheisille Eetin kieltäytyminen on ristiriitainen tilanne, koska se rikkoo yhteistä ruokakäyttäytymistä ja sitä kautta myös kommensaalisuutta. Yhteisestä ruoasta kieltäytyminen nähdään yhteisöä horjuttavana tekona.⁶⁰ (ks. Fischler 2011.) Aineistossa terveysruokailijaksi identifioitumisen hetket vaikuttavat jakautuvan osittain Eetin esittämän kaltaisiin kriisitilanteisiin, joissa uudet näkemykset ja aikaisemmat käsitykset asetetaan vastakkain. Keskeistä on, että

⁶⁰ Anu Lounela (2016) käsittelee artikkelissaan "Ruoka sosiaalisen aseman merkitsijänä Jaavan vuoristoalueella. Mielihalut, hierarkia ja kommensaalisuuden välttely." länsimaiselle yhteiskunnalle vierasta syömisestä mallia, jossa yksinruokailu nähdään ensisijaisena ja oikeaoppisena. Lounelan Jaavan vuoristoalueille sijoittuva antropologinen tutkimus tuo esille JOTAIN. Lounelan artikkelin kautta voidaan tavoitella ajatusta länsimaisesta yhteisruokailusta ja kommensaalisuuden korostamisesta kulttuurisena piirteenä.

terveysruokailijaksi tunnistautevat itse määrittää oman syömisensä rajat, eikä yhteisö tee päätöksiä hänen puolestaan: ruoasta kieltäytyminen on autonomian osoittamisen väline (Autio 2016, 192-193).

7. PÄÄTELMÄT

Ruoalle annettu painoarvo nykyisessä globaalissa yhteiskunnassa on huomattava – ruoalla erottaudutaan, identifioidutaan ja sekä tuotetaan, että ylläpidetään merkityksellisiä kulttuurikonaisuuksia, jotka kuitenkin yhteiskunnan tavoin ovat notkeita, ajassa ja paikassa vain hetkellisesti tarkasteltavissa olevia ilmiöitä. Terveysruokakulttuurin olemassaolo 2000-luvulla ei ole ainutlaatuista, mutta se kuvastaa tässä ajassa tapahtuvaa perinteen ja kulttuurin välittymistä ja muodostumista. Terveysruokapuheen sisältämät käsitykset, ihanteet, tavoitteet ja uskon kohteet ovat nyky-yhteiskunnalle – tai vähintään ilmiön yhteisöille – todellisuutta rakentavia ja kuvaavia käsityksiä. Ne heijastavat vallalla olevia trendejä, joissa ilmenevät yksilöllisyyden, yhteisöllisyyden ja uudenlaisen sosiaalisen järjestäytymisen haasteet. Terveysruokakulttuuri on ilmiö, joka muuttuu jatkuvasti. Vaikka käsittelemäni terveysruokavaliot edustavatkin ruokakulttuurissa marginaalista suuntausta, ne vaikuttavat välillisesti myös terveysruokavaliota noudattamattomien henkilöiden elämään ja kokemusmaailmaan – vähintään toiseuden kaltaisena ryhmittymänä.

Olen tässä tutkielmassa tuonut esille terveysruokakulttuurin kuluttajien kokemuksiin ja omaehtoisuuteen nojaavaa kokemukserontaa. Kirjoituspyynnön kautta saamani vastaukset ovat olleet omaelämäkerrallisia muutuskertomuksia, joissa kirjoittajat kertovat omasta matkastaan kohti nykyistä ruokavaliota. Olen lähestynyt kirjoituksia muutuskertomuksina, jotka jakautuvat parantumista ja kääntymystä kuvaaviin kertomuksiin. Muutoksista, parantumisesta ja kääntymisestä kertominen on moninkertaista vakuuttamista ja vahvistamista ja kertomusta toistamalla vahvistetaan kuuluvuutta yhteisöön, omaa muutosprosessia ja saavutettua terveyttä (Frank 1995, 56). Kertomisen taustalla ovat niin tarve kertoa ja tulla kuulluksi, kuin merkitysten hakeminen kokemuksille, jotka poikkeavat normatiivisista parantumisen tulkinnoista. Muutuskertomukset ovat kirjoittajien tunnustuksellisia uskonilmauksia: niissä otetaan kantaa siihen, mikä on totta ja luottamisen arvoista (ks. Hovi 2007, 101). Kerronnalla tuotetaan tietoa legitimoivia lausumia ja performatiivista puhetta, joka ylläpitää ja tuottaa terveysruokapuheessa jaettuja käsityksiä.

Muutoskuvausten ohella olen tarkastellut kerronnassa esiintyviä kannanottokuvauksia,

joissa kirjoittajat peilaavat käsityksiään ruoasta ja sen ominaisuuksista hegemonisiin diskursseihin ja instituutioiden edustamiin tulkintoihin. Kun muutuskertomukset ovat osoitus samanmielisyydestä, uskomisesta tai kuuluvuudesta, ovat kannanotot ilmaisia siitä, mikä rajataan ulos tai mihin ei tahdota kuulua. Kannanottoja voidaanakin lähestyä institutionaaliin tietoon kohdistuvina epäuskon ilmauksina, jonka tarkoituksena on normalisoida terveystuokakulttuurin sisäistä puhetta ja torjua ulkopuolelta tulevat epäuskon ilmaukset (ks. Koski & Järvenpää 2017, 276). Sisäryhmäläisyys ja jaettu konsensus muodostuu terveystuokakulttuurissa vernakulaareissa verkostoissa, joita olen Robert Glenn Howardin (2008, 2013) määritelmää mukaillen lähestynyt instituutioiden ulkopuolisena puheena ja puheen syntymisen paikkoina. Vernakulaarit verkostot ovat internetissä ja sen ulkopuolella syntyviä hetkellisiä tiloja ja paikkoja, joissa jaetut intressit, ihanteet, arvot ja käsitykset muodostuvat ja konkretisoituvat yhteisöllisesti jaetuksi ja tunnustetuksi terveystuokapuheeksi. Kannanotot ovat tiukkasanaista rajanvetoa ja kritiikkiä, joka kohdistuu pääasiassa terveystuokakulttuurin ulkopuolelle, mutta myös sen sisälle. Terveystuokapuheen itsekritiikki on vernakulaarin verkoston sisäistä puhetta, jolla osoitetaan, mitkä tulkinnat kuuluvat terveystuokapuheeseen ja milloin ollaan ajautettu alueelle, jossa tulkinnat poikkeavat jaetuista käsityksistä.

Rajanveto kulttuurin kautta omaksuttuihin kerronnan malleihin ja henkilökohtaisen kokemuksen kerrontaan on haasteellinen. Kaikki aineiston kertomukset ovat samanaikaisesti kertojien kokemuksia ja osa heidän elämäänsä, mutta ne silti kytkeytyvät laajempaan terveystuokapuheen esitystapaan ja mallikertomusten kautta omaksuttuihin kerronnan konventioihin. Kuitenkaan se, että aineiston kerrontaa pitäisi vain henkilökohtaisena tai kulttuurin tuotteena ei johda hedelmällisiin tulkintoihin. Olen tässä tutkielmassa lähestynyt kokemuskerrontaa osana yhteisöllistä toimintaa, jonka tarkoituksena on tuottaa sosiaalisesti jaettuja tulkintoja todellisuudesta. Terveystuokapuheella on yhteisön sisäisenä puheena performatiivinen luonne, joka tuottaa tavanomaisesta terveystiedosta poikkeavia tulkintoja ja parantumisen malleja. Ruokaa voidaan jo itsessään pitää puheen kaltaisena performatiivina, joka oikeassa kontekstissa saa aikaiseksi toisenlaisiksi muutetun todellisuuden. Esimerkiksi ehtoollisviini vaatii performatiivin lailla luontuakseen määrätynlaiset menettelyt, sijainnin, ajan ja toimijat voidakseen muuttua tavanomaisesta viinistä Kristuksen vereksi tai karjalanpiirakka vaatii tietynlaiset valmistamisen menetelmät, raaka-aineet ja toimijan ollakseen autenttinen karjalanpiirakka. Terveystuokapuheen performatiivisuuden luontuminen on yhdistelmä oikeanlaisia tulkintoja, raaka-aineita, valmistusmenetelmiä ja luonnonmukaisuutta. Terveystuokapuheessa luontumisen ehtoihin kuuluvat omaksuttu erityissanasto ja sen oikeanlainen käyttö, mutta myös oikeanlaiset kertomisen tavat. Kokemuksista puhuminen on siis sekä henkilökohtaisesti tuotettua että yhteisöllisesti tunnustettua puhetta (ks.

Hovi 2007). Terveysruokavalioiden kohdalla usein siteerattu Hippokrateen lausahdus ”olet mitä syöt” onkin terveystieteen kontekstissa samanaikaisesti sekä vertauskuvallinen, että todellinen lausahdus.

Terveysruokapuheessa henkilökohtaiset kokemukset ja tieteellinen tutkimus ovat molemmat valideja tiedonlähteitä, vaikka kokemuksellisuuden kautta korostetaan saadun tiedon puhtautta ja autenttisuutta. Tieteellisen tiedon kohdalla korostetaan lähdekriittisyyttä ja tiedon tuottajien taustojen ja intressien selvittämistä. Erilaiset näkemykset ei sulje terveystieteen toisiaan pois, vaan niitä yhdistelemällä voidaan saavuttaa jalostuneempaa tietoa terveydestä, kuin mihin yksittäinen näkökulma kykenee. Tieteelliseen tietoon kohdistetut argumentit osoittavat, ettei tiede ole kaikkivoipainen tai erehtymätön, vaan sen saavuttaman tiedon ulkopuolella on joukko selittämättömiä kokemuksia, joita voidaan kuitenkin havainnoida kokemuksiin perustuvan tiedon kautta. Toisinaan myös se, että henkilö kokee saaneensa apua, on merkittävämpi hyvinvoinnin tai menestyksen mittari, kuin se, että sairaus olisi lääketieteen määritelmien mukaisesti poistunut.

Eläminen ristiriitaisten tulkintojen ja epävarmuuksien keskellä heijastuu terveystieteen huolipuheena ja gastroanomian tunteena. Gastroanomian kautta tehdyt tulkinnat ja muutokset yksilöiden ruokavalioissa eivät kosketa vain yksilöitä, vaan ne heijastuvat myös yhteisöjä ylläpitävään ruokakäyttäytymisen siteeseen, kommensalisuuteen. Gastroanomian voi ajatella kommensalisuuden kriisinä, joka haastaa yhteisöjen määritelmiä ja tulkintojen joustavuutta. Informaatiotulva on aiheuttanut yksilöille epävarmuuden tilan, jossa perinteisistä ruoista ja syömiskäytännöistä on tullut historiaan sijoittuva jäännös ja uhkakuvien kohde. Terveystieteilijäksi identifioitumisen kautta pyritään rakentamaan ruokailija-autonomiaa ja tilaa uudentilaiselle, itseohjautuvalle kommensalisuudelle. Ristiriitaisuuksien aikaansaama yleinen luottamuksen puute johtaa yksilöitä tilanteeseen, jossa luottamuksen arvoisen tiedon koostaminen edellyttää yksilöltä vastuunottoa ja toiminnallisuutta. Oman totuuden hahmottaminen vaatii pitkän prosessin, jossa ainoana luottamuksen arvoisena toimijana näyttäytyy oma keho. Kehon tarjoama viisautta kuvaillaan vilpittömänä ja yksilön etua ajavana tietona, joka ohjaa yksilöä ulkopuolisen tiedon läpi.

Keskeisenä teemana aineiston kokemukseronnassa olevat parantumiskertomukset kertovat kaipuusta erilaisuuden tunnustamiseen ja omien, poikkeavien kokemusten luvallisuudesta. Terveystieteen kautta saavutettu parantuminen on kuitenkin ristiriitaista parantumista, sillä se heijastaa yksilöön stigmatisoivan leiman. Kuten aineiston kautta on tullut esille, tavanomaisesta parantumisesta poikkeavuus on samanaikaisesti onni ja taakka, koska se vaatii monella tasolla omien ennakoitujen purkamista ja uusiin käsityksiin sopeutumista. Koettu terveys on kuitenkin kertojille niin keskeinen elämän hyvinvointia

lisäävä tekijä, ettei siitä haluta luopua. Stigmatisaatiota koskevan puheen osalta toivon tutkielmani osallistuvan keskusteluun, joka pyrkii vähentämään erilaisiin kokemuksiin ja tulkintoihin liittyvää arvottamista. Kokemusperäisen tiedon ja tieteellisesti osoitetun, tutkitun tiedon asettaminen vastakkaisiksi on tarpeetonta, sillä niillä molemmilla on oma kielensä, toiminta- ja vaikutusalueensa. Kokemusperäiseen tietoon kohdistuvan tutkimuksen merkityksellisyys on kutienkin oleellista niin kauan, kuin siihen kohdistuu stigmatisoivaa katsetta. Tavoitteenani on ollut muiden havaintojen ohella nostaa esille terveysruokapuhetta ymmärtävästä ja tulkitsevasta näkökulmasta ja antaa tilaa kertojien puheelle. Blankia ja Kitaa (2015) lainaten:

The need to give a story a voice is result of stigma: if the stigma did not exist in the first place, there would be no story and no need to represent oneself. If scholars would like to advocate on behalf of any group, perhaps the focus should not be on understanding our participants, but rather, understanding why there are emic and etic categories. Dismantling normalcy is where researchers can make the most difference. (Blank & Kitta 2015, 9.)

Olen tässä tutkielmassa tuonut esille, kuinka vaihtoehtoisuutta ja hegemonisista käsityksistä poikkeavuutta toistetaan kokemuskerronnassa ja millaisia identiteettejä tämä puhe tuottaa. Olen myös hahmotellut sitä, millaista puhetta terveysruokavalioihin liitetään ja osoittanut, kuinka puhe ei ole kuitenkaan ruokavaliokohtaista. Yhteiset tekijät, kuten yksilöllisyyden, omaehtoisuuden ja valtavirrasta poikkeaminen ilmenevät terveysruokapuheessa oman toimijuuden ja kehon haltuunottona ruokavaliosta riippumatta. Keskeisintä ei siis ole se, mitä syödään, vaan millaisia arvoja ja merkityksiä syömiselle annetaan.

Terveysruokapuhe on tämän tutkielman aineiston valossa osoittautunut moniääniseksi, sisäisesti ristiriitaiseksi ja silti yhtenäiseksi tavaksi kertoa omasta suhteesta terveelliseen ruokaan. Muutuskertomusten kautta hahmotettava puhe tuo ilmi ruoan merkityksellisyyden kertojien elämässä: se on kaikki elämänalueita ja -toimintoja leikkaava yksikkö, joka ollessaan harmoniassa kehon kanssa on avaintekijä hyvään elämään. Vaikka kertojien kokemuksia koittaa kuinka jaotella osiin, tulkita eri näkökulmista, asettua puhujien saappaisiin tai jäljittää kertomuksen merkityksiä, jää tulkinnasta aina uupumaan se pieni taika, joka kertomukseen syntyy henkilökohtaisen kokemuksen myötä. Kuulijan, tulkitsijan ja lukijan rooliksi jää sen taian vastaanotto ja kuuleminen, havaitseminen.

LÄHTEET

Kaikki internet-osoitteet on tarkastettu 12.6.2019.

Tutkimusaineisto

Kirjoitukset

Aineisto on talletettu Turun yliopiston Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitoksen arkistoon.

Nimi	Syntymävuosi	Paikkakunta	Arkistointitunnus
Aale	1976	Helsinki	TKU/O/19/53
Aure	1974	Jyväskylä	TKU/O/19/54
Juli	1996	Espoo/Helsinki	TKU/O/19/55
Alvi	1970	Parainen	TKU/O/19/56
Kuura	1971	Mynämäki	TKU/O/19/57
Lenne	1993	Salo	TKU/O/19/58
Hami	1960	Oulu	TKU/O/19/59
Kaino	1982	Helsinki	TKU/O/19/60
Havu	1990	Joensuu	TKU/O/19/61
Ervi	1965	Helsinki	TKU/O/19/62
Lemmi	1988	Turku	TKU/O/19/63
Ilo	1991	Tampere	TKU/O/19/64
Saarni	1978	Lappeenranta	TKU/O/19/65
Reiko	1991	Turku	TKU/O/19/66
Toivi	26 (ikä)	Helsinki	TKU/O/19/67
Aalo	1991	Helsinki	TKU/O/19/68
Ruska	1986	Mikkeli	TKU/O/19/69
Ulvi	24 (ikä)	Järvenpää	TKU/O/19/70
Veija	1991	Turku	TKU/O/19/71
Mara	36 (ikä)	Turku	TKU/O/19/72
Asla	27 (ikä)	Turku	TKU/O/19/73
Misa	1994	Turku	TKU/O/19/74
Ara	1991	Espoo	TKU/O/19/75
Vilka	1960	Helsinki	TKU/O/19/76
Myrsky	1995	Hämeenlinna	TKU/O/19/77
Mietti	1990	Helsinki	TKU/O/19/78
Ouli	1975	Helsinki	TKU/O/19/79
Simri	1987	Helsinki	TKU/O/19/80
Vanja	1984	Helsinki	TKU/O/19/81
Venni	1981	Kotka	TKU/O/19/82
Opri	1990	Lappeenranta	TKU/O/19/83
Utu	30 (ikä)	Joensuu	TKU/O/19/84
Tuisku	31 (ikä)	Espoo	TKU/O/19/85
Seri	1986	Lahti	TKU/O/19/86

Eeti	25 (ikä)	Jyväskylä	TKU/O/19/87
Tenhi	1970	Turku	TKU/O/19/88
Toimi	1962	Helsinki	TKU/O/19/89
Essa	1959	Lohja	TKU/O/19/90
Ruu	1986	Pirkanmaa	TKU/O/19/91
Paju	1964	Lappeenranta	TKU/O/19/92
Mitja	1988	Lappeenranta	TKU/O/19/93
Seeli	1996	Turku	TKU/O/19/94
Pii	29 (ikä)	Jyväskylä	TKU/O/19/95
Sipri	1970	Vantaa	TKU/O/19/96
Osmi	1986	Lappeenranta	TKU/O/19/97

Kirjallisuus

Andersen, Thomas Rode 2014: *Paleokeittokirja – kivikauden ruokaa modernilla otteella*. Jyväskylä: Atena.

Ennart, Henrik & Nilsson, Mats-Eric 2011: *Vaara vaanii kattilassa - Miksi pelkäämme aitoa ruokaa*. Helsinki: Atar Kustannus.

Greger, Michael & Stone, Gene 2017: *Kuinka elää kuolematta. Löydä ruoat, jotka tutkitusti ehkäisevät sairauksia ja edesauttavat toipumista*. Helsinki: Viisas Elämä.

Heikkilä, Antti 2002: *Elämän paras aika*. Helsinki: Rasalas.

Heikkilä, Antti 2014a: *Heikkilän keittokirja*. Helsinki: Rasalas.

Heikkilä, Antti 2014b: *Diabeteksen ruokavaliohoito*. Helsinki: Rasalas.

Kivimetsä, Raija & Kivimetsä, Jouko 2013: *Hulluna hortaan. Hyvinvointia ja herkkuja villivihanneksista*. Helsinki: Mividata.

Kovanen, Susanna & Lapinoja, Harri 2014: *Ruokapyramidihuijaus*. Jyväskylä: Atena.

Lappalainen, Elina 2013: *Syötäväksi kasvatetut. Miten ruokasi eli elämänsä*. Jyväskylä: Atena.

Nilsson, Mats-Eric 2010: *Aitoa ruokaa. Väärentämättömän ruoan opas*. Helsinki: Atar Kustannus.

Palviainen, Erkki 2014: *Voimaruokaa! Polku superfoodien ihmeelliseen maailmaan*. Helsinki: Harmonia Life.

Pollan, Michael 2006: *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*. New York: Penguin Press.

Pollan, Michael 2008: *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. New York: Penguin Press.

Posti, Olli 2019: *Supermarket Survival. Rakkaudesta ruokaan ja hyvinvointiin*. Helsinki: Readme.

Saine, Nina 2019: Epätoivosta elävien kirjoihin. – Posti, Olli 2019: *Supermarket Survival. Rakkaudesta ruokaan ja hyvinvointiin*. Helsinki: Readme. 350-359.

Sisson, Mark 2012: *The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health and boundless energy*. Primal Blueprint Series. Primal Nutrition, Inc.

Wolf, Robb 2010: *The Paleo Solution: The Original Human Diet*. Victory Belt Publishing.

Sanoma- ja aikakauslehdet ja verkkojulkaisut

Helve, Otto, Kattelus, Mervi, Norhomaa, Samuli & Saarni, Samuli 2015: Terveystieto ja sosiaalinen media. Lääkäri jälleen kansankynttilänä. - *Duodecim*, No. 131. 2003-2008. Saatavilla: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12512.pdf>

Hemmilä, Ilkka 2018: Huuhaan vastalääkkeeksi tutkittua tietoa – lääkisopiskelijoiden uusi yhdistys taistelee perättömiä terveysväitteitä vastaan. – *Tylkkäri*. 29.11.2018. Saatavilla: <https://www.tylkkari.fi/ilmiot/huuhaan-vastalaaikkeeksi-tutkittua-tietoa-laakisopiskelijoiden-uusi-yhdistys-taistelee>

Karjalainen, Marketta 2018: Lihatalokin huomasi: Fleksaus on otettava vakavasti. – *Aromi. Ruoan ja juoman ammattilehti*. 21.05.2018

Saatavilla: <<https://aromilehti.fi/artikkelit/lihatalokin-huomasi-fleksaus-on-otettava-vakavasti/>>

Kauhala, Anna 2018: Tulevaisuudessa ruoantuotanto mullistuu: ruokasi valitsee tekoäly ja kasvispihveissä on verta. – *Terve.fi*, 19.7.2018. Saatavissa:

<<https://www.terve.fi/artikkelit/tulevaisuudessa-ruoantuotanto-mullistuu-ruokasi-valitsee-tekoaly-ja-kasvispihvissa-on-verta>>

Knuutti, Juhani 2015: Mistä tietää, että terveystuote on huuhaata? – *Turun Sanomat*. 9.3.2015.

Saatavilla: <<http://hyvinvointi.ts.fi/terveys-tiede/mista-tietaa-etta-terveysvaite-on-huuhaata/>>

Kossila, Eino 2018: Lääketieteen opiskelijat aloittivat taistelun uskomushoitoja ja huuhaata vastaan - "Emme halua paasata, vaan keskustella". – *YLE Uutiset* 15.10.2018. < <https://yle.fi/uutiset/3-10456745>>

Kuukkanen, Tatu 2018: Ministeri nosti puoskarilain pöydälle: haluaisi uskomushoitoajat rekisteröitäväksi - "vaihtoehtohoitoja" rajoittava laki viimein valmisteluun. – *YLE Uutiset*. 18.10.2018. Saatavilla: <<https://yle.fi/uutiset/3-10463143>>

Laatikainen, Reijo & Hillilä, Markku 2017. Vaivana herkkä vatsa – onko ravitsemusterapeutista apua? – *Suomen lääkärilehti*, vsk. 72, Nro. 48. 2819-2822. Saatavilla: <<http://hdl.handle.net/10138/298223>>

Verkkosivut ja blogit

Allergialapset ry: Imetysdieetti. Saatavilla: <<http://www.allergialapset.fi/imetysdieetti/>>

Anttiheikkila.com. Saatavilla: <<https://www.anttiheikkila.com/blogi/>>

Anttiheikkila.com: *Terveysklubi*. Saatavilla: <<https://www.anttiheikkila.com/terveysklubi/>>

Eat Drink Paleo. Saatavilla: <<http://eatdrinkpaleo.com.au/what-is-paleo/>>

Mustajoki, Pertti 2018: Ärtävän suolen oireyhtymä (IBS). – *Duodecim*. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk_koti?p_artikkeli=dlk00068>

Pajusola, Katri 2013: Terveysvaikutteinen ruoka – onko sitä? – *Tietysti.fi*. Suomen Akatemia. 29.1.2013 (muokattu 13.7.2018.) Saatavilla: <<http://www.aka.fi/fi/tietysti/terveys/nyt-pinnalla1/terveysvaikutteinen-ruoka--onko-sita/>>

Pukka, Lilli 2014: Vain harva superfoodiksi väitetty tuote on todella superfoodia. – *YLE Uutiset*, 11.7.2014 Saatavilla: <<https://yle.fi/uutiset/3-7347058>>

Ristikankare, Matti 2015. Voiko vatsan turvotusta hoitaa? – *Potilaan Lääkärilehti*. 3.3.2015. Saatavilla: <<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/voiko-vatsan-turvotusta-hoitaa/>>

Shurupov, Kaija & Verho, Riina 2009: Elävän ravinnon ja raakaravinnon erot – onko niitä? – *Elävän ravinnon ystävät*. 3/2009. Saatavilla: <<https://elavaravinto.fi/wp/wp-content/uploads/2015/06/El%C3%A4v%C3%A4n-ravinnon-ja-raakaravinnon-erot-onko-niit%C3%A4-El%C3%A4v%C3%A4n-ravinnon-yst%C3%A4v%C3%A4-3-2009.pdf>>

Vilkman, Sanna 2013: Lääkäri tietää paremmin – uudet imetysohjeet kuohuttavat allergiaperheitä. – *YLE Uutiset* 28.5.201. Saatavilla: <<https://yle.fi/uutiset/3-6661195>>

Elävaravinto.fi: *Mitä elävä raakaravinto on?* Saatavilla: <<https://elavaravinto.fi/wp/tietopankki/intro-elavasta-ravinnosta/>>

FLY ry: Mitä on funktionaalinen lääketiede? Saatavilla: <<https://www.fms.fi/funktionaalinen-laaketiede/>>

Hurmerinta, Riitta-Ilona: Kaverusten hullusta ideasta tuli maailman suurin ruokakarnevaali. - *375 Humanistia*. Helsingin yliopiston humanistinen tiedekunta. Luettavissa: Saatavilla: <<https://375humanistia.helsinki.fi/timo->

[santala/kaverusten-hullusta-ideasta-synty-maailman-suurin-ruokakarnevaali](#)>

Jämsä, Jouni 2018: Puoskarilaki on kieltolaki. *Turpaduunari*. 29.1.2018. Saatavilla: <<http://turpaduunari.fi/puoskarilaki-on-kieltolaki/>>

Laihdutus.info: *Karppaus*. Saatavilla: <<https://www.laihdutus.info/karppaus/>>

Laihdutus.info: *Pellinki-dieetti*. Saatavilla: <<https://www.laihdutus.info/pellinki-dieetti/>>

Ohukainen, Pauli 2017: Huuhaan tunnustusopas - *Tervettä skeptisyyttä. Eväitä kriittiseen ajatteluun terveystiedon maailmassa*. 26.11.2017. Saatavilla: <<http://www.tervettaskeptisyytta.net/huuhaan-tunnustusopas/>>

Tiedotteet ja raportit

Unesco: *Mediterranean diet*. Saatavilla: <<https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>>

Tutkimuskirjallisuus

A

Albala, Ken 2013: *Routledge International Handbook of Food Studies*. London: Routledge.

Allen, Barbara 1989[1978]: Personal experience narratives: Use and meaning in interaction. – Orgin, Elliott (ed.), *Folk Groups and Folklore Genres: A reader*. Logan: Utah State University Press. 236-243.

Andrews, Molly 2014: *Narrative Imagination and Everyday Life*. Explorations in Narrative Psychology. Oxford: Oxford University Press cop.

Aro, Antti 2015: Rasva. 100 kysymystä ravinnosta. - *Duodecim, Terveyskirjasto*. 15.10.2015. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00002>

B

Barthes, Roland 2008: *Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption*. – Counihan, Carole & Van

Savolahti, Jaakko: Helsinki Paleo. Saatavilla: <<http://www.helsinki-paleo.com/>>

Tri.Tolonen.fi: Vähähiilihydraattinen ruokavalio. <http://www.tritolonen.fi/artikkelit/218-vahahiilihydraattinen-ruokavalio> Viitattu 15.1.2019.

Vegaaniliitto: *Mikä on vegaani?* Saatavilla: <<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani>>

Vegaani.org: *Miksi alkaa vegaaniksi?* Saatavilla: <<http://vegaani.org/tietoa/miksi-vegaaniksi/>>

Yhteismaa ry: Illallisen tarina. – *Illallinen taivaan alla*. Saatavilla: <<http://illallinen-taivaanalla.yhteismaa.fi/illallisen-tarina/>>

WWF Suomi & Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio, 2013: *Kriteerit luonnonlaidunlihan tuotannolle Suomessa. Puustoisten perinneympäristöjen hoito luonnonlaiduntamisella -hanke*. 3.6.2013. Saatavilla: <<https://wwf.fi/mediabank/4446.pdf>>

Aro, Laura 1996: *Minä kylässä – identiteettikertomus haastattelututkimuksen folklorena*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 650. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Austin, J.L. 2016: *Näin tehdään sanoilla. Harvardissa 1955 pidetyt William James -luennot*. - Urmson, J.O. & Sbisà, Marina (toim.), Tampere: niin&näin.

Autio, Petra 2016, Ruoasta kieltäytyminen positiivisena tekona: sosiaalisuus ja autonomian rakentaminen Etelä-Kiribatissa, Tyynellämerellä. – Eräsaari, Matti & Uushakala, Katja (toim.) 2016. *Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1419. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki. 184-210.

Esterik, Penny (edt.) *Food and Culture. A Reader*. 2nd edition. New York: Routledge. 28-35.

Beck, Ulrich 1992: *Risk Society. Towards a New Modernity*. New Delhi: SAGE Publications, Ltd.

Belasco, Warren J. 2007: *Appetite for change. How the counterculture took on the food industry*. Ithaca, London: Cornell University Press.

Bendix, Regina 1997: *In Search of Authenticity: The Formation of Folklore Studies*. Wisconsin: University of Wisconsin Press.

Beardsworth, Alan & Keil, Teresa 1997: *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge.

Bock, Sheila & Horigan, Kate Parker 2015: Invoking the Relative: A New Perspective on Family Lore in Stigmatized Communities. – Blank, Trevor J. & Kitta, Andrea (edt.), *Diagnosing Folklore: Perspectives on Disability, Health, and Trauma*. Jackson: University Press of Mississippi. 65-84.

Blank, Trevor J. & Kitta, Andrea 2015: Introduction: The Anatomy of Ethnography:

C

Caldeira, Olivia 2015: Exploring Esoteric and Exoteric Definitions of Disability: Inclusion, Segregation, and Kinship in a Special Olympics Group. – Blank, Trevor J. & Kitta, Andrea (edt.), *Diagnosing Folklore: Perspectives on Disability, Health, and Trauma*. Jackson: University Press of Mississippi. 41-64.

Camp, Charles 2003: Foodways. – Katz, Solomon H. & Weaver, William Woys (eds.), *Encyclopedia of Food and Culture*. vol. 2. Gale virtual reference library. New York: Scribner. 29-31.

D

Douglas, Mary 1966: *Purity and Danger: An Analysis of a Concepts of Pollution and Taboo*. London: Routledge and Keegan Paul.

Douglas, Mary & Nicod, Michael 1974: Taking the Biscuit: The Structure of British Meals. – *New Society*, No. 637. 744-747.

Diagnosing Folkloristics and the Conceptualization of Disability. – Blank, Trevor J. & Kitta, Andrea (edt.), *Diagnosing Folklore: Perspectives on Disability, Health, and Trauma*. Jackson: University Press of Mississippi. 3-18.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas 1994 [1966]: *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma*. (käänt. Vesa Raskila). Helsinki: Gaudeamus.

Bordieu, Pierre 1984: *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Bordo, Susan 1993: *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley: University of California Press.

Bower, Anne (ed.) 1997: *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories*. Amherst: University of Massachusetts Press.

Butler, Judith 1993: *Bodies That Matter. On the Discursive Limits of Sex*. New York: Routledge.

Clark, Dylan 2008: The Raw and the Rotten: Punk Cuisine. – Counihan, Carole & Van Esterik, Penny (edt.) *Food and Culture. A Reader*. 2nd edition. New York: Routledge. 411-422.

Conrad, Peter 2007: *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Condition into Treatable Disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Counihan, Carole & Van Esterik, Penny 2008: Introduction to the Second Edition. – Counihan, Carole & Van Esterik, Penny (eds.) *Food and Culture. A Reader*. 2nd edition. New York: Routledge. 1-13.

Drake, Merja 2009: *Terveysviestinnän kipupisteitä: Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä*. Jyväskylä Studies in Humanities 127. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3714-0>>

Dubisch, Jill 1989: You Are What You Eat: Religious Aspects of the Health Food Movement. – Orgin, Elliott (edt.) *Folk Groups And Folklore Genres Reader: A Reader*. Logan: Utah State University Press. 124-135.

E

Enges, Pasi 2012: "Minä melkein uskon". *Yliuonnollinen ja sen kohtaaminen tenonsaamelaisessa uskomusperinteessä*. Annelis Universitatis Turkuensis C, 338. Turku: Turun yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5003-4>>

F

Fadlon, Judith 2005: *Negotiating the Holistic Turn: The Domestication of Alternative Medicine*. Albany: State University of New York Press.

Fischler, Claude 1980: Food habits, social change and the nature/culture dilemma. – *Social Science Information*. Vol. 9, No. 6/1980. 937-953. Saatavilla: <<https://doi.org/10.1177/053901848001900603>>

Fischler 2002: *Food Selection and Risk Perception*. 135-151. Saatavilla: <<https://www.researchgate.net/publication/>

G

Goldstein, Diane E. 2004: *Once Upon A Virus: AIDS Legends and Vernacular Risk Perception*. Logan: Utah State University Press. Saatavilla: <https://digitalcommons.usu.edu/usupress_pubs/32>

H

Halifax, Joan 1982: *Shaman: The Wounded Healer*. London: Thames and Hudson.

Hakamies, Pekka 2004: Ruisleipä ja muut ruokasymbolit. – Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.) *Suulla ja kielellä. Tulkintoja ruuasta*. Tietolipas 202. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 79-91.

Heimo, Anne 2010: *Kapina Sammatissa – vuoden 1918 paikalliset tulkinnat osana historian yhteiskunnallisen rakentamisen prosessia*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1275. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Herzfeld, Michael 1990: Pride and Prejudy: Time and the Oath in the Mountain Villages of Crete. – *Man. New Series*, Vol. 25. No. 2, 6/1990. Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland. 305-322.

Eräsaari, Matti & Uusihakala, Katja 2016: Johdanto. – Uusihakala & Eräsaari (toim.), *Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1419. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 8-39.

[228793839 Food selection and risk perception](#)>

Fischler, Claude 2011: Commensality, Society, and Culture. – *Social Science Information*, Vol. 50. 528-548. Saatavilla: <<https://doi.org/10.1177/0539018411413963>>

Foucault, Michel 1998[1976]: *Seksuaalisuuden historia*. (käänt. Kaisa Sivenius) Helsinki: Gaudeamus.

Frank, Arthur W. 1995: *The Wounded Storyteller. Body, Illness, and Ethics*. Chicago: The University of Chicago Press.

Goldstein, Diane E. & Shuman, Amy 2016: *Stigmatized Vernacular: Where Reflexivity Meets Untellability*. Encounters: Explorations in Folklore and Ethnomusicology. Bloomington, Indiana: Indiana University Press

Honkasalo, Marja-Liisa 1994: Lääkäri ja sairaus. Merkityksiä etsimässä. – Hyry, Katja (toim.), *Sairaus ja ihminen. Kirjoituksia parantamisen perusteista*. Tietolipas 132. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 126-138.

Honkasalo, Marja-Liisa 2008: *Reikä sydämessä: sairaus pohjoiskarjalaisessa maisemassa*. Tampere: Vastapaino.

Honkasalo, Marja-Liisa 2017: Kirjoituksia elämästä. – Honkasalo, Marja-Liisa & Koski, Kaarina (toim.): *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1432. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 11-83.

Hockley, Luke & Gardner, Leslie 2011: *House: The Wounded Healer on Television: Jungian and post-Jungian Reflections*. London, New York.: Routledge.

Hokkanen, Markku & Kananaja, Kalle 2017: *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus ja lääkinnällinen hybridisaatio globaalihistoriassa.* – Hokkanen, Markku & Kananaja, Kalle (toim.), *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa.* Historiallisia Tutkimuksia 273. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Saatavilla: <<http://dx.doi.org/10.21435/ht.273>>

Hovi, Tuija 2007: *Usko ja kerronta. Arkitodellisuuden narratiivinen rakentuminen uskonliikkeessä.* Turun yliopiston julkaisuja C 254. Turku: Turun yliopisto.

Hovi, Tuija 2006: Uskon performatiivit kokemuksestunnonnassa. – *Elore*, Vol. 13. No. 2/2006. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. 1-16. Saatavilla: <http://www.elore.fi/arkisto/2_06/hov2_06.pdf>

Howard, Robert Glenn 2008: The Vernacular Web of Participatory Media. – *Critical Studies in Media Communication*, vol. 25. 5/2008. 490-513.

Howard, Robert Glenn 2013: Vernacular Authority: Critically Engaging "Tradition". – Blank, Trevor J. & Howard, Robert Glenn

I

Illouz, Eva 2008: *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-help.* Berkeley: University of California Press cop.

J

Jallinoja, Piia, Niva, Mari, Helakorpi, Satu & Kahma, Nina 2014: Food choices, perceptions of healthiness, and eating motives of self-identified followers of a low-carbohydrate diet. – *Food and Nutrition Research*, Vol. 58, No. 1/2014. 1-9.

Jallinoja, Piia, Jauho, Mikko & Mäkelä, Johanna 2016: Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An analysis of conflicts over risks, expertise, evidence and pleasure. – *Appetite*, Vol. 105. 274-282.

Johnston, Josée & Baumann, Shyon 2010: *Foodies: Democracy and distinction in the gourmet foodscape.* New York: Routledge.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi 1993: Valtasuhteiden analysoiminen. – Jokinen,

(eds.), *Tradition in Twenty-First Century. Locating the Role of the Past in the Present.* Boulder, CO: Utah State University Press. 72-99.

Huovila, Janne 2016: *Tapauskohtaisuuden taju - Julkisen ravitsemusymmärryksen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun mediateksteissä.* Elintarvike- ja ympäristötieteen väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2048-9>>

Huttunen, Matti 2018: Traumaperäinen stressihäiriö. – *Lääkärikirja Duodecim*. 30.11.2018. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526&p_hakusan_a=traumaper%C3%A4inen%20stressi>

Hynninen, Anna 2017: *Minä, lotta, vaimo, äiti. Kerronnan variaatio ja toimijuus aktiivikertojan muistelukerronnassa.* Annales Universitatis Turkuensis, 433. Turku: Turun yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6729-2>>

Hänninen, Vilma 1999: *Sisäinen tarina, elämä ja muutos.* Acta Universitatis Tampereensis. Tampere: Tampereen yliopisto.

Isoaho, Hanne 2017: *Vastuullisuutta ja yllälyyyttä samalla lautasella. Luksuksen tarkastelua ruokakulttuurissa.* Turun yliopiston taloussosiologian pro gradu - tutkielma.

Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.), *Diskurssianalyysin aakkoset.* Tampere: Vastapaino. 75-108.

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero 1993: Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset.* 15-47. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, Arja 2006: Vakuuttelevan ja suostuttelevan retoriikan analysointi. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä.* Tampere: Vastapaino. 126-159.

Jokinen, Arja 2006a: Diskurssianalyysin suhde sukulaistaditioihin. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.)

Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino. 37-53.

Jokinen, Arja 2006b: Vakuuttelevan ja suostuttelevan retoriikan analysoiminen. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino. 126-159.

Jokinen, Pekka 2008. Riskiyhteiskunta nyt?: neljännesvuosisata Beckin aikalaisdiagnoosia. – *Futura*. 4/2008. Turku: Tulevaisuuden tutkimuksen seura. 17-25. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1448345>>

Jones, Michael Owen 2015: Latina/o Local Knowledge about Diabetes: Emotional Triggers, Plant Treatments, and Food Symbolism. – Blank, Trevor J. & Kitta, Andrea (edt.), *Diagnosing Folklore: Perspectives on*

K

Kaivola-Bregenhøj, Annikki 1988: *Kertomus ja kerronta*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 480. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura: Helsinki.

Kandel, R.F. & Pelto, G.H. 1980: The Health Food Movement: Social Revitalization or Alternative Health Maintenance System? – Jerome, N.W., Kandel, R.F. & Pelto, G.H. (eds.), *Nutritional Anthropology. Contemporary Approaches to Diet & Culture*. New York: Redgrave Publishing Company. 327-364.

Kaskisaari, Marja 2000: *Kyseenalaiset subjektit. Tutkimuksia omaelämäkerroista, heterojärjestyksestä ja performatiivisuudesta*. SoPhi 56. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5889-3>>

Kitta, Andrea. 2012. *Vaccines and Public Concern in History: Legend, Rumor, and Risk Perception*. New York: Routledge.

Knuuttila, Maarit 2004: Saatesanat. – Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.), *Suulla ja kielellä. – Tulkintoja ruuasta*. Tietolipas 202. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 9-18.

L

Langton, Rae 1993: Speech Acts and Unspeakable Acts. – *Philosophy and Public Affairs*, Vol. 22, No. 4. 293-330. Saatavilla: <<https://www.jstor.org/stable/2265469>>

Disability, Health, and Trauma. Jackson: University Press of Mississippi. 87-114.

Juhila, Kirsi 1993: Miten tarinasta tulee tosi: Faktuaalistamisstrategiat viranomaispuheessa. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysin aakkoset*. Tampere: Vastapaino. 151-188.

Jurecic, Ann 2012: *Illness as Narrative*. Pittsburgh, Pennsylvania: University of Pittsburgh Press.

Järvi, Ulla 2011: *Media terveyden lähteillä: Miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa*. Jyväskylä Studies in Humanities 150. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4210-6>>

Knuuttila, Maarit 2010: *Kauha ja kynä. Keittokirjojen kulttuurihistoriaa*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

Knuuttila, Maarit, Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija (toim.) 2004: *Suulla ja kielellä. – Tulkintoja ruuasta*. Tietolipas 202. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Kleinman, Arthur 1980: *Patients and Healers in the Context of Culture. An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine, and Psychiatry*. Comparative Studies of Health Systems and Medical Care 3. Berkeley, Los Angeles: University of California Press.

Koski, Kaarina 2016: Discussing the supernatural in contemporary Finland: Discourses, genres, and forums. – *Folklore: Electronic Journal of Folklore*, Vol. 65, No. 8/2016. 11-36. Luettavissa: <<http://dx.doi.org/10.7592/FEJF2016.65.koski>>

Koski, Kaarina & Järvenpää, Juuso 2017: Kummien kokemusten tulkinta. – Honkasalo, Marja-Liisa & Koski, Kaarina (toim.), *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1432. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 271-301.

Lehtonen, Tuomas M. S. 2013: Mikä pitää koossa folkloristiikkaa? – *Elore*, Vol. 20, No. 2/2013. 77-93. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry.

Saatavilla:<http://www.elore.fi/arkisto/2_13/lehtonen.pdf>

Lévi-Strauss, Claude 2013[1966]: The Culinary Triangle. – Counihan, Carole & Van Esterik, Penny (eds.) *Food and Culture. A Reader*. 2nd edition. New York: Routledge. 40-47.

Library of Congress: *An Introduction to the WPA Slave Narratives*. Saatavilla: <<https://www.loc.gov/collections/slave-narratives-from-the-federal-writers-project-1936-to-1938/articles-and-essays/introduction-to-the-wpa-slave-narratives/>>

Lindblom, Taru & Mustonen, Pekka 2015: Culinary Taste and Legitimate Cuisines. – *British Food Journal*, Vol. 117, No. 2. 651-663.

M

MacKendrick, Norah 2014: Foodscape. – *Contexts*, Vol. 13, No. 3. SAGE Publications, Inc. 16-18.

Saatavilla:<<https://doi.org/10.1177/1536504214545754>>

Martikainen, Janne & Huovila, Janne 2017: Sosiaalinen media terveyden edistämässä. – *Duodecim*, 133, No. 10. 1003-1007. Saatavilla: <<http://hdl.handle.net/10138/297786>>

Massa, Ilmo 1998. Elämänpolitiikkaa epävarmassa kulttuurissa. – Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.): *Elämänpolitiikkaa. 2000-luvun kirjasto*. Gaudeamus, Helsinki. 189-218.

McLean, Alice 2013: The Intersection of Gender and Food Studies. - Albala, Ken (edt.), *International Handbook of Food Studies*. London: Routledge. 291-308.

Mikkelsen, Bent Egberg 2011: Images of foodscapes: introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. – *Perspectives in Public Health*. Vol. 131 No. 5/2011. SAGE Publications, Inc.. 209-216.

Miller, Jeff & Deutsch, Jonathan 2009: *Food Studies. An Introduction to Research Methods*. Oxford, New York: Berg Publishers.

Mintz, Sidney W. 1985: *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York: Viking.

Mishler, Elliott 1984: *The Discourse of Medicine: Dialectics of Medical Interviews*.

Long, Lucy M. 2004: Culinary Tourism: A Folkloristic Perspective on Eating and Otherness. – Long, Lucy M. (ed.), *Culinary Tourism*. Kentucky: The University Press of Kentucky. 20-52.

Lounela, Anu 2016: Ruoka sosiaalisen aseman merkitsijänä Jaavan vuoristoalueella. Mielihalut, hierarkia ja kommensaalisuuden välttely. – Uusihakala & Eräsaari (toim.), *Ruoan kulttuuri. Antropologia näkökulmia ruoan tutkimukseen*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1419. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 141-158.

Lowenberg, June S. & Davis, Fred 1994: Beyond medicalisation-demedicalisation: the cause of holistic health. – *Sociology of Health & Illness*, Vol. 16, No. 5/1994. Cambridge: Blackwell Publishers. 579-599.

Language and Learning for Human Service Professions. Norwood, N.J.: Ablex Pub. Corp.

Murcott, Anne 1982: On the social significance of the "cooked dinner" in South Wales. – *Anthropology of Food*, Vol. 21, No. 4-5. 677-696. Saatavilla: <<https://doi.org/10.1177/053901882021004011>>

Mäkelä, Johanna 1990: *Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi: neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Mäkelä, Johanna 2002: *Syömissen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Sosiologian väitöskirja. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Mäkelä, Maria 2018: Lessons from the Dangers of Narrative Project: Towards a Story-Critical Narratology. – *Tekstualia*. No.1 (4).

Mäkelä, Maria, Björninen, Samuli, Karttunen, Laura, Nurminen, Matias, Raipola, Juha & Rantanen, Tytti 2018: Kertomuksen vaarat – Kokemuspuhe, eksemplumin paluu ja aikalaiskriittinen narratologia. – *Avain*. 1/2018. Saatavilla: <<https://doi.org/10.30665/av.70012>>

Mäki-Kuutti, Anna-Mari 2012: Terveyskuri television lääkärisarjoissa. – *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 1/2012, 49. 44-59. Saatavilla:<<https://journal.fi/sla/article/view/5129>>

N

Naakka-Korhonen, Mervi 1997: *Vaivasta taudiksi. Lapamatoon liittyvä kansanparannus erityisesti pohjoiskarjalaisen aineiston valossa*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 666. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

P

Paananen, Jenny 2019: *Yhteisymmärryksen rakentaminen monikulttuurisilla lääkärin vastaanotoilla*. Annales Universitatis Turkuensis 465 - Scripta Lingua Fennica Edita. Turku: Turun yliopisto. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7557-0>>

Parsons, Julie M. 2015: *Gender, Class and Food: Families, Bodies and Health*. Palgrave Macmillan Studies in Family and Intimate Life. London: Palgrave Macmillan.

Parsons, Talcott 1951: *The Social System*. London: Routledge.

Pelto G.H., Jerome N.W. & Kandel R.F. 1980: *Methodological Issues in Nutritional Anthropology*. – Jerome, N.W., Kandel, R.F. & Pelto, G.H. (eds.) *Nutritional Anthropology. Contemporary Approaches to Diet & Culture*. New York: Redgrave Publishing Company. 47-59.

Piela, Ulla 2010: *Kansanparannuksen kerrotut merkitykset Pohjois-Karjalassa 1800- ja 1900-luvuilla*. Dissertations in Educations, Humanities, and Theology. Joensuu:

R

Richards, Audrey 1939: *Land and Labour in Diet in Northern Rhodesia: An Economic Study of the Bemba Tribe*. London: Oxford University Press.

Ruokavirasto: *Mikä on Ruokavirasto?* Saatavilla: <<https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/mika-on-ruokavirasto/>>

S

Shuman, Amy 1986: *Storytelling rights: the uses of oral and written texts by urban adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.

Shuman, Amy 2015: *Disability, Narrative Normativity, and the Stigmatized Vernacular of Communicative (in)Competence*. – Blank,

O

Ojanen, Karoliina 2011: *Tyttöjen toinen koti. Etnografinen tutkimus tyttökulttuurista ratsastustalleilla*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1319. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Saatavilla: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-222-277-0>>

University of Eastern Finland. Saatavilla: <<URN:ISBN:978-952-61-0208-5>>

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne 2009: *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.

Puuronen, Anne 2004: *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta rakentumisesta*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.

Puuronen, Anne 2009: *Moderni ruoka-askeesi ajan terveyseetosta rakentamassa*. – *Elore*, Vol. 16, No. 2/2009. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. Saatavilla: <http://www.elore.fi/arkisto/2_09/katsart_puuronen_2_09.pdf>

Pynnönen, Anu 2013: *Diskurssianalyysi: tapa tutkia, tulkita ja olla kriittinen*. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulun Working Paper N:o 379. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/42412>>

Räty, Iida 2013: *“Ruoka olkoon lääkkeesi” – Raakaruokaan ja elävään ravintoon liitetyt terveysuskomukset ruokablogeissa*. Folkloristiikan proseminaariryö. Turku: Turun yliopisto.

Trevor J. & Kitta, Andrea (edt.), *Diagnosing Folklore: Perspectives on Disability, Health, and Trauma*. Jackson: University Press of Mississippi. 23-40.

Siikala, Anna-Leena 1984: *Tarina ja tulkinta. Tutkimus kansankertojista*. Suomalaisen

Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 404.
Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Sloan, Elizabeth 2013: The foodie phenomenon. – *Food Technology*, Vol. 67, No. 2. 18.

Stahl, Sandra K. D. 1977: Personal Narrative as Folklore. – *Journal of the Folklore Institute*, Vol. 14. No. 1/2. 9-30.
Saatavilla: <<https://www-jstor-org.ezproxy.utu.fi/stable/3814039>>

T

Tangherlini, Timothy R. 1998: *Talking trauma. Paramedics and their stories*. Jackson: University Press of Mississippi.

Tarkka, Lotte 2005. *Rajarahvaan laulu. Tutkimus Vuokkiniemen kalevalamittaisesta runokulttuurista 1821-1921*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1033.
Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

U

Ukkonen, Taina 2000: *Menneisyyden tulkinta kertomalla. Muistelupuhe oman historian ja kokemuskertomusten tuottamisprosessina*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 797. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

V

Virtanen, Leea 1982. Henkilökohtainen kerronta. – Järvinen, Irma-Riitta & Knuuttila, Seppo (toim.) *Kertomusperinne. Kirjoituksia proosaperinteen lajeista ja tutkimuksesta*. Tietolipas 90. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. s.171-205.

Y

Yasmeen, Gisèle 2008: "Plastic-bag Housewives" and Postmodern Restaurants?: Public and Private in Bangkok's Foodscape. – Counihan, Carole & Van Esterik, Penny (eds.), *Food and Culture. A Reader*. 2nd edition. New York: Routledge. 523-538.

Stromberg, Peter G. 1993: *Language and self-transformation: a study of the Christian conversion*

narrative. Cambridge: Cambridge University Press.

Suoninen, Eero 2016: Mistä on perheenäidit tehty? Haastattelupuheen analyysi. – Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.), *Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö*. Tampere: Vastapaino.

Tieteen termipankki 18.03.2019:

Folkloristiikka:motiivi.

Saatavilla: <<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:motiivi>>

Tieteen termipankki 10.05.2019:

Folkloristiikka: memoraatti.

Saatavilla: <<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Folkloristiikka:memoraatti>>

Uusihakala, Katja & Eräsaari, Matti (toim.)

2016: *Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1419.
Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

Virtanen, Leea 1994: *Punatukkaiset ovat intohimoisia. Arjen uskomuksia*. Helsinki: WSOY.

Z

Zola, Irving Kenneth 1972: Medicine as an Institution of Social Control. – *The Sociological Review*. 11/1972. Keele, Staffordshire: University of Keele. 487-504.

W

West, Candace & Zimmerman, Don H. 1987: Doing Gender. – *Gender and Society*, Vol. 1, No. 2. SAGE Publications, Inc. 125-151.

Suullinen tiedonanto

Lindblom, Taru 2017: *Suomalainen maku ja kulinaarinen pääoma*. Luento Turun kaupunginkirjastolla 2.11.2017.

Liite 1: Kirjoituspyynnöt

Kirjoituspyyntö vuodelta 2014

Hei!

Teen Turun yliopiston folkloristiikan oppiaineeseen pro gradu -tutkielmaa terveyteen tähtäävistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä ruokavalioista. Olen kiinnostunut ruokavalioihin liittyvistä valinnoista sekä ajatuksista, joita terveystieteisiin liitetään (esim. elävä ravinto, raakaruoka, superfoodit). Tutkimukseni aineisto tulee koostumaan kirjoitusvastauksista, joita toivoisin tavoittavani tätä kautta. Voit kirjoittaa vapaasti omasta suhteestasi terveystieteisiin ja ravintoon, mutta voit ammentaa ajatuksia esimerkiksi alla olevista kysymyksistä.

Miksi syöt, kuten syöt?

Onko ruokavaliosi muuttunut – jos on, miten ja miksi?

Noudatatko jotain tiettyä ruokavaliota?

Mistä olet saanut tietoa erilaisista terveystieteistä?

Oletko havainnut ruoalla vaikutuksia olotilaasi (sairaudet, yleinen jaksaminen jne)? Tai oletko kuullut vaikutuksista?

Millaista on terveellinen ruoka? Entä millaista on terveystieteellinen ruoka?

Voiko ruokaa käyttää lääkkeenä?

Tulen käsittelemään työssäni kaikki vastaukset anonymieinä, joten voit vastata joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Pyytäisin Sinua kuitenkin laittamaan esille asuinpaikkakuntasi sekä syntymävuoden, jotta saisin tietooni myös sen, mistä suunnalta ja minkä ikäisiä vastaajat ovat. Vastaukset tullaan tallentamaan tutkimuskäyttöä varten Turun yliopiston kulttuurien tutkimuksen laitoksen arkistoon. Jos olet halukas vastaamaan mahdollisiin lisäkysymyksiin, voit liittää tekstin yhteyteen yhteystietosi (esimerkiksi sähköpostiosoite käy hyvin!). Yhteystiedot jäävät kuitenkin vain minun tietooni. Voit vastata joko webropolin kautta (linkki) tai lähettämällä vastaukset osoitteeseen Iida Rätty/Folkloristiikka, 2014 Turun yliopisto.

Vastaa mielelläni kaikkiin kysymyksiin!

Ihanaa kesän alkua!

Iida Rätty

Folkloristiikka

Turun yliopisto

Kirjoituspyyntö vuodelta 2017

Hei!

Teen Turun yliopiston folkloristiikan oppiaineeseen pro gradu -tutkielmaa **terveyteen tähtäävistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä ruokavalioista**. Olen kiinnostunut ruokavalioihin liittyvistä valinnoista sekä ajatuksista, joita terveystieteisiin liitetään (esim. elävä ravinto, paleo, superfoodit). Tulen gradussani tarkastelemaan ruokavalioihin liittyvää kokemukserontaa ja terveystieteen diskursseja ja tutkimukseni aineisto tulee koostumaan kirjoitusvastauksista, joita toivoisin tavoittavani tätä kautta!

Tulen käsittelemään työssäni kaikki vastaukset anonymine, joten voit vastata joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Pyytäisin Sinua kuitenkin laittamaan esille asuinpaikkakuntasi sekä syntymävuoden, jotta saisin tietooni myös sen, mistä suunnalta ja minkä ikäisiä vastaajat ovat. Vastaukset tullaan tallentamaan tutkimuskäyttöä varten Turun yliopiston historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen arkistoon, joten vastaamalla annat myös luvan kirjoituksen arkistointiin. Jos olet halukas vastaamaan mahdollisiin jatko- tai lisäkysymyksiin, voit liittää tekstin yhteyteen yhteystietosi (esimerkiksi sähköpostiosoite käy hyvin). Yhteystiedot jäävät kuitenkin vain minun tietooni. Voit vastata joko webropolin kautta <https://www.webpolsurveys.com/S/CB4E95E3894923EA.par> tai lähettämällä vastaukset osoitteeseen Iida Rätty/Folkloristiikka, 20014 Turun yliopisto. Vastauksia kerätään **1.12.2017** asti.

Voit kirjoittaa vapaasti omasta suhteestasi ruokaan, terveystieteisiin ja ravintoon, mutta voit ammentaa ajatuksia esimerkiksi alla olevista kysymyksistä. Kirjoituksesi voi myös olla pituudeltaan juuri sellainen, jonka itse koet sopivaksi. Erityisen kiinnostunut olen siitä, millainen ruokavaliosi on ja miten koet ruoan vaikuttavan elämääsi.

Noudatko jotain tiettyä ruokavaliota? Miksi syöt, kuten syöt? Onko ruokavaliosi muuttunut – jos on, miten ja miksi?

Mistä olet saanut tietoa erilaisista terveystieteistä? Oletko havainnut ruoalla vaikutuksia olotilaasi (sairaudet, yleinen jaksaminen jne)? Tai oletko kuullut vaikutuksista? Kuinka ruoka vaikuttaa sinuun fyysisesti ja psyykkisesti?

Millaista on terveellinen ruoka?

Entä millaista on terveystieteen ruoka? Voiko ruokaa käyttää lääkkeenä?

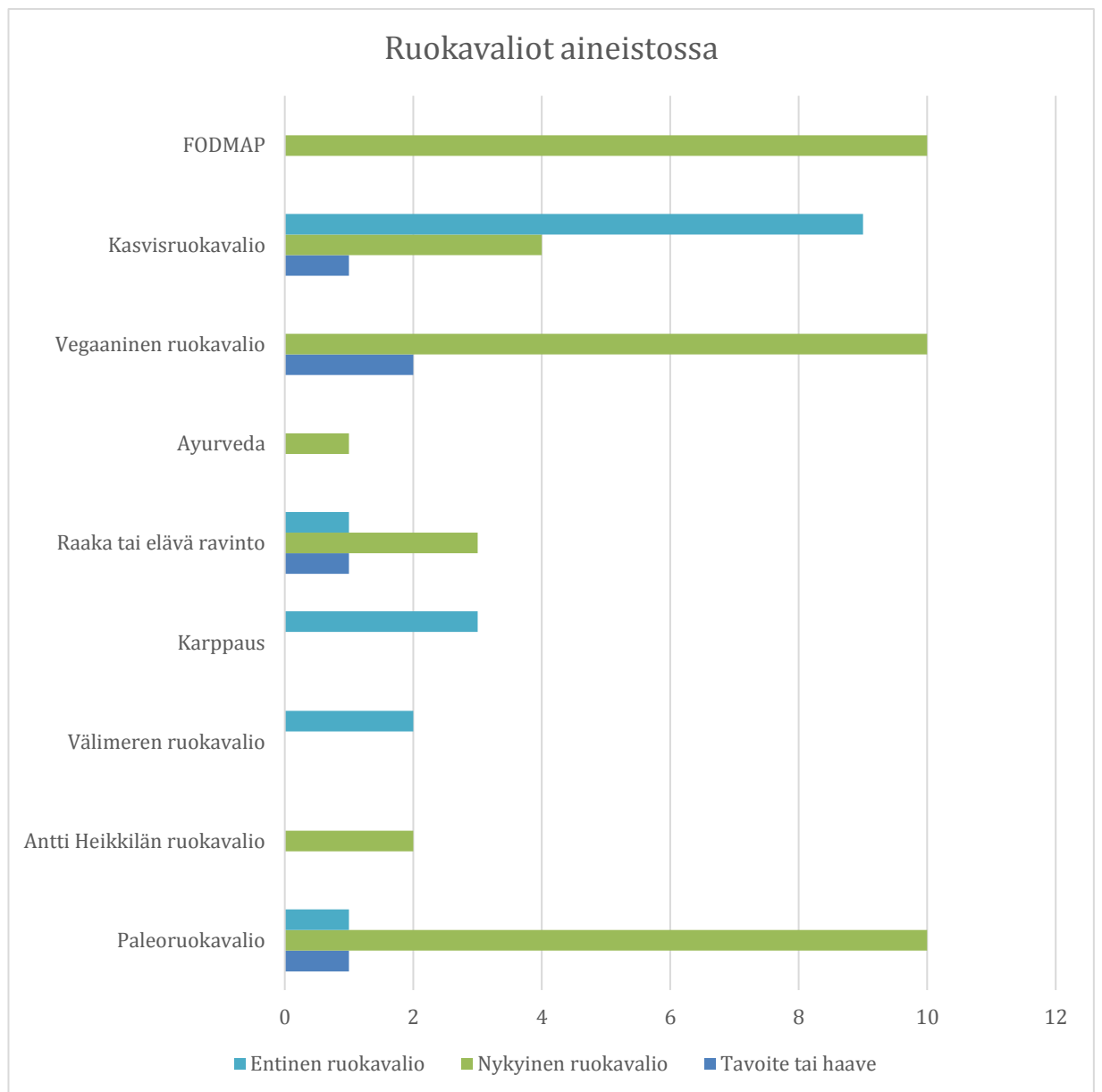
Jos voi, miten ja millaisissa tilanteissa? Millaisia käsityksiä sinulla on noudattamasi ruokavaliosi vaikutuksista terveystieteeseen?

Mikäli Sinulle nousee tästä kirjoituspyynnöstä tai muusta aiheeseen liittyvästä kysymyksiä tai ajatuksia, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse: iida.raty@utu.fi
Kirjoituspyyntöä saa jakaa!

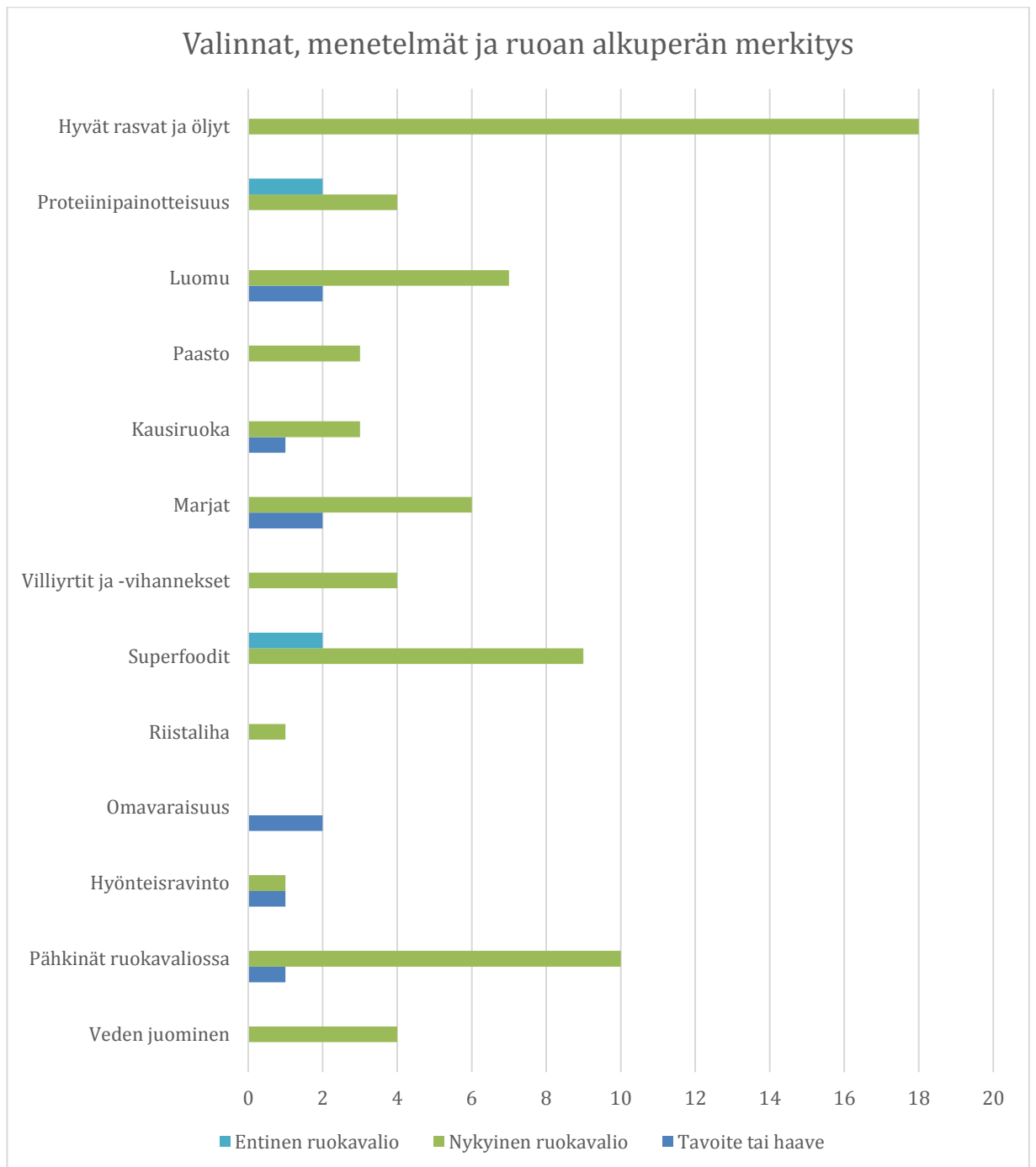
Kiitos vaivannäöstäsi ja iloista syksyä!

Iida Rätty
Folkloristiikka
Turun yliopisto

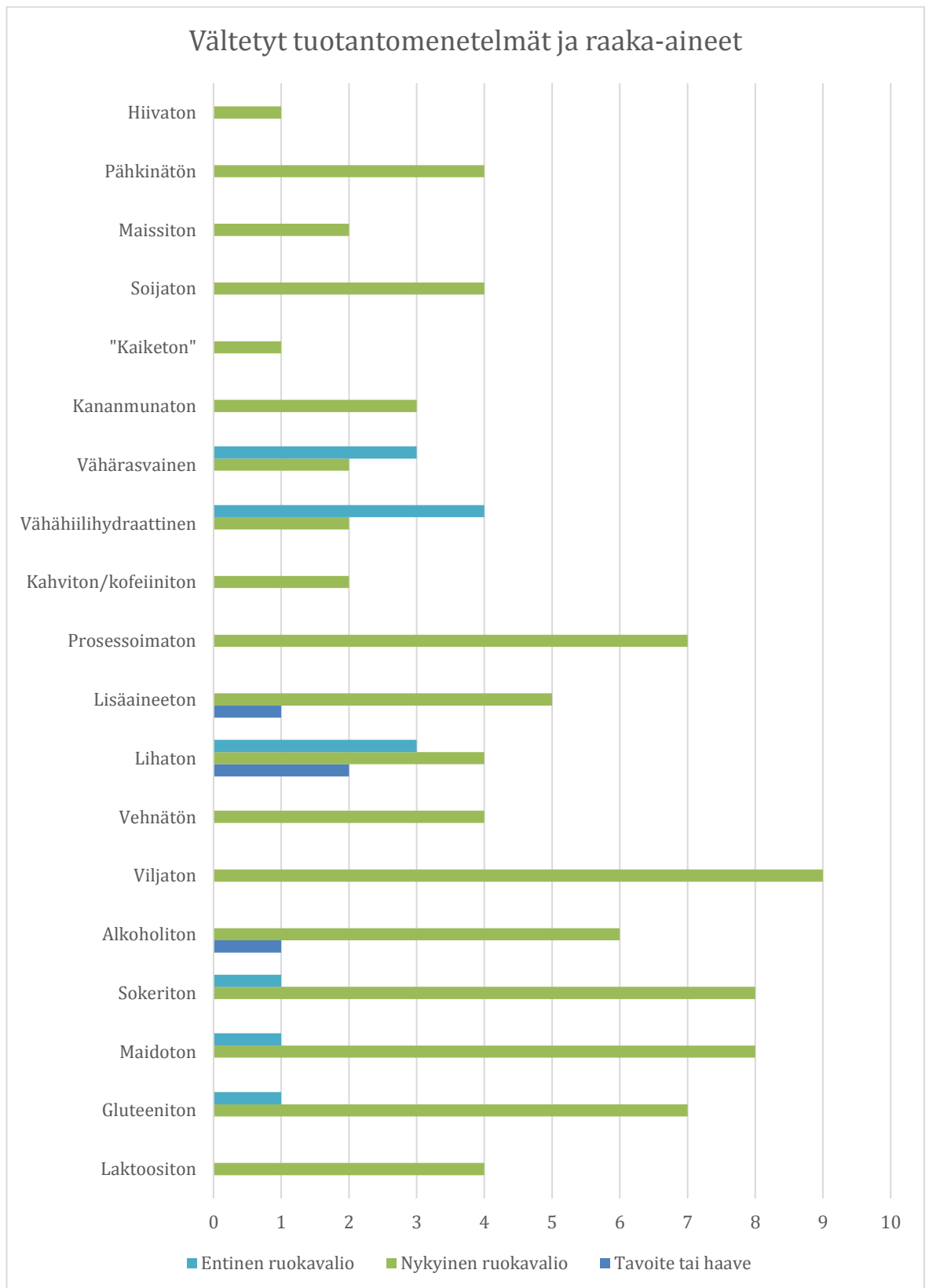
Liite 2: Ruokavaliot aineistossa



Liite 3: Valinnat, menetelmät ja ruoan alkuperän merkitys



Liite 4: Vältetyt tuotantomenetelmät ja raaka-aineet



Liite 5: Ruokavaliokuvaukset

Kasvisruokavalio eli vegetarismi määritellään yleisesti ruokavalioksi, joiden noudattajat eivät käytä lihaa ruokavaliossaan. Joidenkin kasvisruokavaliota noudattavien ruokavalioon kuuluvat kuitenkin kala ja muut merenelävät.

Vegaanit kieltäytyvät lihan ja kalan ohella myös kaikista muista eläinkunnan tuotteista, kuten kananmunat, maitotuotteet, hunaja, villa ja nahka. Sekä kasvissyönnillä että vegaaniudella otetaan terveysvaikutteiden ohella kantaa eläinten oikeuksiin ja ruoantuotannon ympäristövaikutuksiin. (Vegaaniliitto; Vegaani.org.) Molempien ruokavalioiden sisällä on useita erilaisia määritelmiä ja rajanvetoja noudatettujen ruokarajoitusten suhteen ja ajoittain puhutaan myös ns. *fleksauksesta*, joka tarkoittaa ajoittaista kasvissyöntiä/veganismia tai kasvissyöntipainotteista ruokavaliota (Karjalainen 2018).

Raakaruokavalion ja elävän ravinnon noudattajat pitävät ruokavalioidensa keskiössä sitä, ettei ruokaa kuumenneta kypsennys- ja valmistusmenetelmien aikana yli 40-45 Celsius-asteeseen, jotta ruoassa olevat entsyymit ja kasvien bioenergia¹ eivät tuhoudu (Shurupov & Verho 2009; Eläväravinto.fi).

Raakaruoka ja elävä ravinto eivät ole toistensa synonyymejä ja ruokavalioidessa on keskeisiä eroja sekä menetelmien että ideologisen taustan osalta. Ruokavalioidista puhutaan kuitenkin yleisesti ”ruokavaliokimppuna” ja myös aineistossa niihin viitataan joko yhtenä ruokavaliokimppuna tai rinnastetaan ruokavaliot saman termin alle (ks. esim. Inari, Pii). Elävä ravinto (*living food diet*) on raakaruokavalio (*raw food diet*), jossa raaka ja kypsentämätön ruoka on hapattamisen, liottamisen, idättämisen tai versottamisen kautta käsitelty ’elävään’ muotoon. Raakaruokalla puolestaan tarkoitetaan muokkaamatonta, kypsentämätöntä ruokaa. Sekä elävä ravinto että raakaruokavalio ovat kasvisruokavaliota, joissa kuumentamattoman kasvisruoan kautta pyritään palauttamaan kehon luonnollinen happo-emäs-tasapaino. (Shurupov & Verho 2009.)

Elävän ravinnon ruokavalion kehittäjänä pidetään Ann Wigmorea, joka kertoman mukaan paransi oman paksusuolensyöpänsä ja reumansa ruokavalion avulla. Hippokrateen lausahdus ”ruoka olkoon lääkkeesi” kuvaa raakaruokavalioiden suhdetta kehoon ja ruoan terapeuttisiin ominaisuuksiin. (Shurupov & Verho 2009.)

Karppaus on 2000-luvun alussa ilmiöksi noussut vähähiilihydraattinen ruokavalio (VHH, jota käytetään joskus myös synonyyminä karppaukselle), jossa ruokavaliosta karsitaan terveydelle haitalliseksi nähdyt hiilihydraatit. Tällaisia ovat pitkälle prosessoidut hiilihydraatit (mm. valkoiset jauhot ja sokeri) ja tärkkelyspitoiset ruoka-aineet (pasta, peruna, maissi, valkoinen riisi). Hiilihydraateista suositetaan ns. hitaita hiilihydraatteja, jotka nostavat hitaasti verensokeria.

Karppauksen ajatuksena on insuliinin tuotannon rajoittaminen hiilihydraattien vähentämisen kautta ja sen myötä siitä nähdään olevan apua insuliiniaineenvaihdunnan sairauksiin kuten diabetekseen. Karppaamista pidetään myös tehokkaana painonpudotusdieettinä ja jotkut karppaajat pyrkivät ketoosiin, joka on aineenvaihdunnan tila, jossa elimistö alkaa hyödyntää kehon omia rasvavarastoja energianlähteenä. (Laihdutus.info: *Karppaus*; TriTolonen.fi.)

Vähähiilihydraattisiin ruokavaliioihin lukeutuu myös **Antti Heikkilän ruokavalio** (myös

¹ Bioenergialla viitataan kypsentämättömän ruoan sisältämään *elämänvoimaan* ja energiaan, jonka nähdään ravitsevan ihmiskehoa. Bioenergian vastineita ovat kiinalaisessa lääketieteessä *qi* ja hindulaisessa filosofiassa *prana*.

nimellä Pellinki-dieetti), jonka avulla haetaan parannusta mm. diabeteksen, syövän, sydän- ja verisuonitautien sekä tulehdus- ja aineenvaihduntasairauksien hoitoon (Anttiheikkila.com). Ruokavaliossa kokonaisvaltainen hyvinvointi ja elämänlaadun paraneminen ovat laihtumista suuremmassa keskiössä. Ruokavaliossa rajoitetaan hiilihydraattien saantia ja puhdas, tuore lähi- ja luomuruoka on ruokavaliossa keskeisessä roolissa. Heikkilän tavoitteena erilaisten sairauksien lääkkeetön hoito. (Laihdutus.info: *Pellinki-dieetti*; Anttiheikkilä.com: *Terveysklubi*.) Heikkilän teoksia ovat mm. *Heikkilän keittokirja* (2014a), *Diabeteksen ruokavaliohoito* (2014b) ja *Elämän paras aika* (2002).

Välimeren ruokavalio on Välimeren maiden kasvispainotteinen ruokavalio, joka sisältää runsaasti hyviä öljyjä (etenkin oliiviöljy), pähkinöitä ja siemeniä. Ruokavalioon kuuluvat myös kala, äyriäiset ja kananmunat. Maitotuotteista hapanmaitotuotteiden nähdään olevan suoliston bakteeritasapainolle ja hyvinvoinnille eduksi. Välimeren ruokavalion nähdään toimivan sydän- ja verisuonisairauksia ja syöpää ennaltaehkäisevänä hoitona.²

Paleoruokavalio perustuu ajatukselle, ettei ihmisen elimistö ole juuri muuttunut kivikautisesta metsästäjäkeräilijän elimistöstä, mutta ruokavaliossa on tapahtunut suuria muutoksia menneestä nykypäivään. Paleoruokavalion kannattajien näkemyksen mukaan monet nykyihmisen sairauksista liittyvät kivikautiselle ruoansulatukselle sopimattomaan nykyravintoon ja vastauksena tähän on palaaminen lajityypilliseksi nähtyyn ruokavalioon, joka vaihtelee paikallisesti ja vuodenaikojen mukaan (lähi- ja kausiruoka). Paleoruokavalio on luettavissa vähähiilihydraattisiin ruokavalioihin.

Paleoruokavaliossa vältetään prosessoituja tuotteita, sokeria, lisäaineita, viljoja, palkokasveja ja maitotuotteita. Vältettäviin lukeutuvat myös tärkkelyspitoiset ja vähäravinteiset kasvikset, kuten peruna. Ruokavalio koostuu kasviksista, juureksista, luonnollisista öljyistä ja rasvoista (mm. kookos-, avokado-, oliivi- ja makadamiaöljy, *grass fed* -rasva³ ja *ghee*⁴), marjoista, pähkinöistä, kalasta, merenelävistä ja lihasta. Myös ruoan alkuperään ja kasvatustapoihin kiinnitetään erityistä huomiota, sillä sen nähdään vaikuttavan ruoan ravinteikkuuteen ja luonnollisuuteen. Esimerkiksi lihan suhteen suositaan luomulihaa, riistaa ja luonnonlaidunlihaa⁵.

Ravinnon ohella paleoruokavaliossa korostetaan elintapojen, stressitason laskemisen ja luonnollisen liikunnan (mm. arkiliikunta, metsäliikunta, paljasjalkajuoksu) vaikutuksia terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Savolahti; Eat Drink Paleo) Paleoruokavalion sanansaattajia ovat mm. Jaakko Savolahti (ks. <http://www.helsinkipaleo.com/>), Mark Sisson (2012.) ja Robb Wolf (2010).

² Välimeren ruokavalio on myös listattu Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon vuonna 2013. (Unesco: Mediterranean diet.)

³ Grass fed -voi eli niittyvoi on ruoholla ruokittujen, vapaasti laiduntavien lehmien maidosta tuotettua voita.

⁴ Ghee tai ghi, on intialaiseen keittiöön kuuluvaa kirkastettua voita, jolla nähdään olevan lääkinnällisiä ja terapeuttisia ominaisuuksia. Länsimaisessa keittiössä käytettävä kirkastettu voi eroaa valmistusmenetelmiltään ja raaka-aineiltaan intialaisesta gheestä.

⁵ Luonnonlaidunlihaksi määritellään WWF Suomen ja Metsätalouden kehittämiskeskus Tapion (2013) luoman määritelmän mukaan lihaa, joka saadaan sellaisten eläinten lihasta, jotka laiduntavat osan vuodesta luonnonlaitumilla. Määritelmän mukaan tällaisia eläimiä voivat olla lampaat ja naudat. Määritelmän mukaan eläinten ruokkimiseen ei saa käyttää GMO-kylvösiemeniä, rehua tai istutusmateriaalia. Eläimet eivät myöskään saa olla Belgian sinistä karjaa tai sen risteymiä. Kriteeristö määrittelee, että luonnonlaidunlihaksi tuotettavan eläimen on laidunnettava kaikkina elämänsä laidunkausilla luonnonlaitumilla. Luonnonlaitumiksi määrittyvät tietyt perinnebiotoopit (mm. hakamaa, nummi, niityt ja kedot) sekä Natura-alueet, luonnonsuojelualueet, peltojen metsäsaarekkeet ja reunavyöhykkeet ja muinaisjäännöskohteet. (WWF Suomi & Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio, 2013.)

FODMAP on ärtyneen suolen oireyhtymän (*Irritable Bowel Syndrome, IBS*) ja tulehduksellisten suolistosairauksien (*Inflammatory Bowel Diseases, IBD*) hoidossa käytettävä ruokavalio, jossa kartetaan tiettyjä hiilihydraatteja. Ruokavalion nimi FODMAP tarkoittaa näitä vältettäviä hiilihydraatteja eli *fermentoituvia oligosakkarideja, disakkarideja, monosakkarideja ja polyoleja (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols)*. FODMAP-ruokavalio on ns. eliminaatoruokavalio, jossa rajataan ruokavaliosta pois mahdolliset ongelmanaiheuttajat 4-6 viikoksi, jonka jälkeen ruokia pyritään palauttamaan ruokavalioon ikään kuin etsien suolistolle sopimattomia FODMAP-hiilihydraatteja yksi kerrallaan. (Laatikainen & Hillilä 2017; Ristikankare 2015.) FODMAP-ruokavalio on länsimaisen lääketieteen parissa tunnustettu ruokavaliohoitomenetelmä.