



KATSAUSARTIKKELI

MODERNI RUOKA-ASKEESI AJAN TERVEYSEETOSTA RAKENTAMASSA

Anne Puuronen

Minkälaiset ruokaan ja syömiseen liittyvät ajankohtaiset ilmiöt saavat nykyajan ihmisen toimimaan askeettisesti: mitä moderni ruoka-askeesi pitää sisällään? Ruuan ja syömiseen kulttuurisia ulottuvuuksia tarkastelleet tutkijat ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että syömistä koskevat valinnat ovat länsimaissa voimakkaasti estetisoituneet erityisesti 1900-luvulla. Ruuasta on tullut esittävän kulutuksen väline. Teollisuusmaissa, joissa ruuan saatavuus ei enää ole erottava tekijä, tapa suhtautua ruokaan ensisijaisesti vain ravitsemuksen lähteenä ei myöskään riitä erottautumiseksi muista.

Onko sitten niin, että jo lusikallisesta soppaa voidaan lukea yksilön monet arvositoumukset terveydellisistä valinnoista poliittisiin kannanottoihin ja viestiä, kuka minä olen. Kuka minä sitten olen, kun ison yhtiön merkkikaakao ei enää maistu ja kun kuvaan kuuluu vaihtelevasti myös hylättyjen talojen ja kaupungin katujen valtauksia *street party*-hengessä, pääoireen ollessa pitkään jatkunut kulutuskielteisyys? Diagnoosina saattaa hyvinkin olla vegaanius tai fregaanius eli niin sanottu roskisdyykkaaminen. Nykyään ”oikeaa” syömistä on haettava kysymällä itseltään, minkälaista ja erityisesti miten tuotettua ruokaa minun pitäisi syödä. Nykyihmiselle on tärkeää syödä eettiseltä kooditukseltaan ”oikein”. Se on yksi minuuden rakennustapa.

Askeettisuuden eri muodoilla on pitkä menneisyys kristinuskon traditiossa, mutta myös modernin ruoka-askeesin takana voivat olla uskonnolliset vaikuttimet. Nykyisten ruokakieltäymysten yhteydessä, maallistumiskehityksen myötä, on yhä useammin kuitenkin nähtävissä myös uskonnollisen askeesin merkityksen muuttuminen. Emme pyri ruoka-askeesin kautta oikeaan jumalasuhteeseen varhaiskristityn erakkoisan tai keskiajalla kilvoitelleen maallikkonaisen tavoin. Ruoasta kieltäytyminen ei ole ajan ihmiselle tässä mielessä pyhää. Sen sijaan nykyiset ruokavalinnat näyttäisivät pyhittyvän muilla kuin uskonnollisilla ”alttareilla”.

Syömisestä on tullut ennen kaikkea identiteettikysymys, jonka edessä käsitys itsestä ei rakennu suhteessa uskonnolliseen todellisuuteen vaan kuva itsestä tuotetaan ja se rakentuu nykyajassa vallitsevien arvojen orientoimana. Nykyisiä ruokakieltäytymisiä näyttäisivätkin yksilön arjessa suuntaavan erityisesti terveydelliset ja elämäntarkoitukselliset vaikuttimet. Globaalin tietoisuuden lisääntyminen (mm. ekologisten uhkien, teknologian kehityksen ja talouskasvun yhteisvaikutukset ruoan tuotantoon) muokkaa osaltaan ruokaa ja syömistä koskevaa arvo- ja merkitystodellisuutta. Ominaisinta modernille ruoka-askeesille onkin sen merkityksen motivoituminen ja arvottuminen monesta eri suunnasta yhtä aikaa. Ilmaisunsa moderni ruoka-askeesi voi puolestaan saada niin addiktio-käyttäytymisenä, riippuvuutena johonkin ruokaan tai ruuattomuuteen kuin motivoitua osana tiukkaa vaihtoehtoelämäntapaa, kuten ammattikehonnakennusta tai freganismia.

Hyvinvointi ja sen tuottama yltäkylläisyys on siis aatteellisten ja eettisten kysymysten ohella synnyttänyt länsimaiselle nykyihmiselle omannäköisiä ruokahuolia ja syömispulmia. Nykyistä syömistä näyttää sävyttävän nimenomaan yksityishenkilön kokema huoli omasta terveydestään ja terveellisestä (= eettisesti ja ekologisesta kestävästä) elämästä yleensä. Tarkastelen tässä katsausartikkelissa länsimaisen nykyihmisen herkkyyttä huolestua ja huolehtia terveydestään modernin ruoka-askeesin näkökulmasta.

RUOKA-ASKEESI LÄNSIMAISESSA PERINTEESSÄ

Ruoka-askeesi on kuulunut antiikin kreikkalais-roomalaiseen kulttuuriin ollen merkittävä osa ajan hellenistisiä Isiksen ja Mithran mysteerikultteja ja hellenistisiä filosofioita, kuten pythagoralaisuutta ja stoalaisuutta. Ruoka-askeesi kuului myös ajan uskonnollisfilosofisiin liikkeisiin, manikealaisuuteen ja gnostilaisuuteen. Itsehillintä, ruumiinkontrolli ja kärsimys olivat leimallisia myös ajan varhaiskristillisessä askeesissa, jonka yksi ilmenemismuoto syömisestä kieltäytyminen on.

Läntisen kristillisen maailman asketismin kehtona on Egyptin ja Syyrian autiomaissa virinyt erakkohengellisyys. Historian tutkija Maiju Lehmijoki-Gardnerin mukaan varhaiskristillisistä askeeteista tunnetuimpia ovat Antonius Suuri, Basileios Suuri, Pakomios, Paavali ja niin kutsuttu pylväspyhimys Simeon. Erityisesti Antonius Suuren elämäntapa on nostettu kristillisen askeesin esikuvaksi. Hänen kerrotaan vetäytyneen asumaan erämaahan, jossa hän pyrki välttämään sosiaalisia kontakteja. Hän ruokki itsensä satunnaisilla vesi- ja leipäännoilla, nukkui autiomaan paahtavassa helteessä ja vältti peseytymistä osoittaakseen näin halveksuntansa maailmallisuutta kohtaan ja valmistuakseen kohtaamaan Jumalan. Askeettisen elämän mallin erämaan erakoille tarjosi Johannes Kastaja. Tämä ”huutava ääni erämaassa” pukeutui kamelinkarvaan ja söi pelkästään heinäsiirkoja ja villimehiläisten hunajaa. Autiomaan erakkohengellisyyden perintö vaikutti voimakkaasti myös keskiajan mystiikkaan. Keskiajan Euroopassa askeesi nähtiin hengelliseen elämään syventymisen edellytyksenä sekä mielihaluista vieroittavana puhdistautumisena (lat. *purgatio*) että hengellisen kasvun päämääränä, Jumala-yhteytenä (lat. *unio*). Valmistavana harjoituksena askeesin perimmäisenä tarkoituksena oli samaistuminen Kristuksen elämään ja kärsimyksiin, joka sai ilmaisunsa

niin keskiajan luostari- kuin maallikkohengellisyydessä. (Lehmijoki-Gardner 2007, 92, 95, 97.)

Keskiajan maallikkouskonnollisuudessa näkemyksenä oli, että henkinen kasvu ja täydellistyminen voi toteutua elämällä maallisten ihmisten ja jokapäiväisten toimien keskellä. Pyhittäväksi erityistekijäksi ei ajan maallikkoliikkeissä (kuten humiliaatit, begiinit ja dominikaanipenitentit) nähty maailmasta vetäytymistä ja vain kirkollisissa tiloissa toimimista. Pyhittymistä etsittiin tehden hyväntekeväisyyttä ja käytännöllisiä töitä. Maailmassa olemisen kontekstissa maallikkohengellisyyden yhdeksi pelastumisen etsinnän keskeiseksi tavaksi muotoutui myös askeettinen itsekieltäytyminen, jonka mukaan henkisen sitoutumisen tuli näkyä ruumiillisena todistamisena. Itsetutkiskelua ja tahdonvoimaa korostavat synnintunnustukset ja katumusharjoitukset olivatkin erityisesti maallikkohengellisten ryhmien naisjäsenten, esimerkiksi dominikaanisääntökunnan maallikko(nais)jäsenten arjessa erityisasemassa. Aikalaistensa arvostuksen penitentit eli valtaosin maallikkohengellisten ryhmien naisjäsenet ansaitsivat pidättäytymällä sen maailman iloista, jonka keskellä he fyysisesti elivät. Siinä missä nunnat ja munkit vahvistivat uskonnollista kutsumustaan elämällä luostareissa, penitentit löysivät hengellisiä tekniikoita, jotka synnyttivät hartaudellisuutta arkisten askareiden keskelle. Keskiajan Euroopan maallikkohengellisyyden tunnetuimpina penitenteinä pidetään muun muassa Margarita Cittadicastellolaista, Maria Venetsialaista, Giovanna Orvietolaista ja Benvenuta Boiania. Heidän askeettista tietään viitoittivat penitenttisäännöt, kuten lihasta kieltäytyminen useana viikon päivänä ja usein äärimmäiset katumusharjoitukset. (Lehmijoki-Gardner 2000, 163–173.)

Lehmijoki-Gardnerin mukaan penitenttinaisten erityisalaksi muotoutui kuitenkin ruoka-askeesi. Se näkyi viikoittaisissa paastoissa ja jopa täydellisenä syömättömyytenä. Kieltämällä itseltään ruuan, jonka tuottamisessa ja valmistamisessa kodeissaan elävillä penitenttinaisilla oli tärkeä rooli, nämä osoittivat kaikessa konkreettisuudessaan kuuluvansa elämänpiiriin, jossa ruumista ravitsevat paremmin hengelliset ilot kuin kotipöydän herkut. Keskiajan nälkäpyhimyksistä tunnetuimpana mainitaan usein Katriina Siennalainen. Hänen pyhimyselämäkerrastaan käy esille muun muassa se, minkälaisia kieltäymyksiä ja koettelemuksien läpikäyntiä itsen hurskaaksi tekeminen vaati. ”Joka päivä, vähä vähältä Katariina kieltäytyi leipää lukuun ottamatta kaikesta paistetusta ja keitetystä ruuasta. Jonkin ajan kuluttua hän söikin enää leipää ja raakoja yrtejä. – – Viimein Katariina jätti pois myös leivän ja ravitsi itseään vain yrteillä.” (Lehmijoki-Gardner 2000, 173–174.)

Penitenttinaisten askeesia on tulkittu neuroottiseksi käyttäytymiseksi. Muun muassa historian tutkija Rudolph Bell näkee askeettisissa maallikkonaisissa nykypäivän anorektikon esiäidin, pyhän anorektikon (Bell 1985). Tulkintaa on toisaalta kritisoitu liian suoraviivaiseksi (ks. esim. Bynum 1987; Brumberg 1988; Grimm 1996). Myös Lehmijoki-Gardnerin tulkinnassa painottuu naisten noudattaman askeesin merkitys heidän oman aikansa maallikkohengellisyyden kontekstissa. Tässä taustassaan ”askeettisuus voidaan nähdä myös naisten omaehtoisena strategiana, jossa oman ruumiin kontrolli muuntui yhdeksi tavaksi määrittää omaa asemaa perheessä ja yhteiskunnassa”, Lehmijoki-Gardner kirjoittaa. Nykyajan ihminen saattaa myös helposti mieltää keskiajan maallikkonaisten harjoittaman itsekieltäytyksen vain pelkkänä puuttee-

na. Penitenttien aikalaiskontekstista itsekieltäyminen tulkittui kuitenkin enemminkin valmistautumisena Kristuksen läsnäolon kohtaamiseen ehtoollisessa, huomauttaa Lehmijoki-Gardner. (Lehmijoki-Gardner 2000, 174.)

PURITAANEJA TÄNÄÄN

Anorektisen henkilön ”kilvoittelun” motivaatiopohjana ei ole keskiajan maallikkonaisen uskonnollinen, Kristuksen kärsimyksen samaistuminen (imitatio Christi). Anorektisuus ei rakennu suhteessa ylikuonnolliseen. Maallikkonaisen uskonnollisen askeesin kontekstisidonnaisen ymmärtämisen tavoin on kuitenkin olennaista, että nykypäivän anorektikon itsekieltäytymisen ja ruoka-askeesin merkitysten tulkinta sidotaan oman aikamme yhteiskunnalliseen elämään. Minkälaista itsen tarkkailua yksilön tulee sitten nykyisin tehdä, jotta hän olisi ajan mallikansalaisen konvention mukainen? Kysymystä tarkastellaan seuraavissa anoreksiaa käsittelevissä haastatteluissa, jotka kuuluvat väitöskirjatutkimukseeni (Puuronen 2004). Haastateltavien nimet on vaihdettu.

Löysin vibkon, jonne olin kirjottanu otsikoks, et terveellinen elämä. Olin listannu sinne, mitä saa syödä ja mitä ei. Se on nimen omaan kontrollia, mikä liittyy siihen, että rasvat on huonoja ja näin. Et periaattees ite on niin kun mallikansalainen, että [sitä, mitä] meille toivotetaan, mut kaikki ei siihen kykene. (Venla 21 vuotta.)

Alussa se oli ikään kun viatonta. Sillä lailla, että kukaan ei kiinnittäny siihen huomiota, et nuori nainen ikään kiinnittää huomiota ulkonäköönsä, liikkeuu ja vähän miettii, että mun ei tarvii ottaa toista pullaa tai jotain muuta. Et se oli sellasta normaalia. (Pirkeko 25 vuotta.)

Huomionarvoista yllä esitettyssä on, että tapa, jonka mukaisesti henkilö ryhtyy elämäntapojaan ja ruokavalintojaan muuttamaan, ei ”tähtää” sairastumiseen vaan henkilö katsoo huolehtivansa itsestään paremmin kuin ennen vallitsevien ravitsemus- ja terveys-suositusten mukaisesti. Itsen paremmaksi ihmiseksi muuttaminen saa ilmaisuksensa siis teoissa, joita suomalaisessa nykykulttuurissa pidetään tavoiteltavina ja joihin ajan ihminen on oppinut kiinnittämään huomionsa. Usein ne tavalla tai toisella kohdistuvat oman ruumiin kontrolliin, mutta yhtäläillä elämän muillekin eri aloille, joilla ilmenee ”kehittämistarvetta”.

Kehittämisen ja muuttamisen alue on laaja, kuten seuraavista aineistoesimerkeistä käy esille. Anoreksiassa itsen mallikansalaiseksi muuttaminen tarkoittaa syömisestä ja oman ruumiin kontrollin lisäksi yhtä paljon eräänlaista moraalista dieetillä oloa, kuten pidättäytymistä toisten ihmisten loukkaamisesta ja erityisesti ankaraa suoritusten vaatimista itseltä niin koulu-, opiskelu- ja työelämässä kuin vapaa-ajalla ja harrastuksissa. (Ks. myös Puuronen 2004, 88–91.)

On armoton siinä että, kaikin tavoin pitäisi pyrkiä olemaan, selviytyä suorituksista hyvin ja missä tahansa tilanteessa, sosiaalisessa kanssakäymisestäään ja näin. Olla

suoriutuva ja onnistuva. Mitä tahansa tekeekin, niin siitä helposti löytää kritiikkiä, että, olisi voinut tehdä paremminkin. Se kohdistuu itseän. Ei sitä muilta vaadi semmoista niin kuin huippuihmisyyttä tai näin. Mutta itse, jos ei ole sitä kaikkein, niin sitten ei ole mitään. Se on tappavan latistava, keskiverto ei ole hyvä vaihtoehto ollenkaan. (Kira 24 vuotta.)

Mul oli tällanen kalenteri ja siel ylläällä ohjeita, et tee näin ja tee näin. Niin kun just, että muutu. Saatto lukee muutu ja se sitten liitty, että olin esimerkiksi loukannu jotain ihmistä. Oli vaan, että muutu. Laaja käsite tietysti, että millä rintamalla nyt muutu. (Venla 21 vuotta.)

Nuorena mul oli kaubee syyllisyys. Semmonen tunne, et mä en oo hyvä, jos en mä tee koko ajan. Eli et tekemällä koko ajan ikään kuin piti itsensä jollain tavalla pystyssä tai sellaisena kunnan ihmisenä. (Maarit 36 vuotta.)

Itsen paremmaksi ihmiseksi muuttaminen ei suuntaudu miten tahansa vaan rakentuu ajassa vallitsevan arvoilmapiirin omaksumisen ja oppimisen osana. Anorektisuudessa näyttäytyy äärimmäisessä muodossa millaista kieltäytymistä ajassamme pidetään suotavana ja minkä tyyppinen elämäntapa nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa määrittyy tavoiteltavaksi. Anoreksiassa tiivistyy siis tekoja, joita nykyihmiseltä odotetaan ja jotka näyttäytyvät kulttuuristen arvostusten ja ihanteiden mukaisena ”oikein tekemisenä”. Tässä yhteydessä anorektiseksi tuleminen nostaa esille nyky-kulttuurin konvention mallikansalaisuudesta ja ruumiillistaa sen. Elätkö tarpeeksi terveellisesti? Olenko ihannepainoindeksin mukainen? Suoritanko riittävästi? Olenko menestyvä?

Ruokakieltäytymiset voivat tänä päivänä siis kertoa usein ongelmasyömisestä. Ne voivat toisaalta ilmentää myös mitä moninaisimpia vaihtoehtoelämäntapoja, kuten esimerkiksi syömiskuria bodaaajien arjessa. Ammattikehonrakentaja Pauliina Talus-Halonen kertoo, että hänen elämäntapansa säätelee koko vuotta. Kehonrakennuselämää jaksottaa kilpailukausi, dieetikausi ja ”off-season”. (Harju ym. 2000.)

Kieltäytymysten ja kurinalaisen elämänrytmensä motivoijaksi Talus-Halonen nimeää voiman tavoittelun. Tavoiteltavan ihanteen ja saavutetun ideaalin mittana hänen elämäntavassaan on kehon rasvaprosentin saattaminen lähelle nollaa ja omien lihasten näyttävyys. Lihasten koon ja esteettisyyden on rakennuttava ammattikehonrakennuksen kilpailukriteerien mukaisesti. Nettisivuillaan Talus-Halonen (Talus-Halonen 2007) kiteyttää kehonrakentamiseensa kuuluvan filosofian, jonka ydin on, että ihmisellä on vain yksi elämä, jonka aikana jokaisen tulisi menestyä itselle tärkeimmäksi kokemansa asian parissa. Talus-Haloselle tuo tärkeäksi elämän sisällöksi määrittyvä asia on oma keho ja sen pitäminen myyntituotteena.

Ammatilliseen kehonrakennukseen kuuluu raskas voimaharjoittelu, tiukka kalorilaskenta, säännöllinen ateriarytmi ja säännölliset elämäntavat ylipäätään. Kuten Talus-Halonen toteaa:

Vähänkin pidempi poissaolo kotoa tarkoittaa, että täytyy ottaa omat eväät mukaan; kylässä ei oikein voi nauttia muuta kuin kahvia; treenit on

pyrittävä pitämään samaan aikaan päivästä, jotta elimistö tottuu niihin mahdollisimman hyvin. Mikäli harjoitusaika muuttuu, se muuttaa myös ruokailua; juhliminen pilaisi sekä sen päivän että kahden kolmen seuraavan päivän treenit. (Harju ym. 2000.)

Ammattikehonrakentajan ruokavalinnat ja kehon piiskaaminen lähtevät siis henkilöstä itsestään ja myös suuntautuvat itseen. Kehonrakennuksen kutsumusta voisi nykyisen markkinatalouskulttuurin termein luonnehtia henkilökohtaisen edunvalvonaksi. Onnellisuus omassa elämässä on riippuvainen oman kehon fit-tilasta. Kehon kunnossa oleminen on puolestaan täysin riippuvainen henkilön sitoutuneisuudesta kehonsa kunnossa pitämiseen. Treenaus, kalorienlaskenta ja säännönmukainen elämä kutsuvat mukaan kehonrakentajan kehon, mutta erityisesti mielen, tahdon ja uskon. Uhraukset kahvipöydissä ja punttisaleilla ovat henkilökohtaisen edunvalvonnan näkökulmasta tuloksellisia valintoja. Kurinalainen treeni ja äärimmäisten säännöllisten elämäntapojen noudattaminen on ”omasta itsestä sitä oikeaa elämää”. Sillä, mitä muut ajattelevat, ei juurikaan ole väliä. Miksi olisikaan, omaan itseensä satsauksen ei ajatella olevan keneltäkään pois. Kehonrakennuselämäntavan rutineista poikkeaminen on lähinnä oman edun vastaista ja itsen myyntiarvoa heikentävää – Talus-Halosen kehonrakennusfilosofiaa mukaillen, jokainen löytäköön onnen elämässään ja pelastautukoon itselleen sopivimmaksi katsomallaan tavalla.

Kun onnellisuuden ydin elämässä on kirjaimellisesti kiinni hauiksen koosta ja sen esteettisyydestä, on ymmärrettävää, että kieltäytyvän elämäntavan motivaatio kehonrakennuksessa nousee ruumiskeskeisyydestä. Antropologi Taina Kinnunen, joka on tarkastellut kehonrakennuksen mieltä ja merkitystä, toteaaakin kehonrakennuksen ideologisena perusteluna toimivan uskomuksen, jonka mukaan täydellistynyt ruumis on täydellinen onni (Kinnunen 2001).

KAPITALISTISTA HYVINVOINTIA KOMMENTOIVIA

TERVEYSVALINTOJA

Yhä useampi perustelee omia ruokavalintojaan tänään myös aatteellisilla ja eettisillä syillä. Vaikuttaa siltä, että dieettien rinnalla hyvinvointi luo valinnanpaikkoja yhä enemmän myös tavallisille syömis- ja kulutusvalinnoille. Niitä ohjaavia tekijöitä voidaan katsoa löytyvän alkaen henkilökohtaisesta vastuuntunnosta maapallon biosfäärin hyvinvoinnista päätyen dieettiohjelman kaloreiden laskentaan. Myös suoran faktatiedon lisääntyminen ruoan tuottamista koskevista kansainvälisistä sekä kotimaan maatalous- ja talouspoliittisista päätöksistä voi olla osana rakentamassa valinnan vaikeutta suhteessa syömiseen. Ruoan valintaa säätelee myös ravintoaineisiin ja syömiseen liittyvien uhkien tiedostaminen ja niiden huomioonottaminen konkreettisina kulutusvalintoina. Eläinten kasvunestämisen antibiooteilla, tehomaatalous ja pikaruokailuun kytkeytyvä ekologisesti kestävä monikansallinen ajattelu puhuttavat.

Ei ole yllättävää, että ruoka-aineiden, niiden tuottamisen ja valmistamisen ympärillä pyörivä tehokkuusajattelu voi yksittäisen kuluttajan elämänvalintana muotoutua

esimerkiksi päätökseksi ryhtyä vegaaniksi tai fregaaniksi tai saada ilmaisunsa ongelmasyömisen muodossa.

Veganismi

Vegai-lehdessä kirjoittava Martti Bergestad toteaa, että veganismiin voi päätyä monella eri tavalla (Bergestad 1994). Seuraavassa otteessa on Bergestadin haastatteleminen kahden vegaanin näkemyksiä vegaaniudesta:

Miten sinusta tuli kasvissyöjä ja vegaani?

- Minulla oli useitakin ulkomaisia kirjeenvaihtoystäviä, jotka olivat kasvissyöjiä se piti kiinnostusta asiaan yllä. Sitten sain käsiini Peter Singerin kirjan Oikeutta eläimille. Motivoiduin tästä. Aluksi jätin lihan, kalan ja kananmunat, vegaaniksi siirryin kolme kuukautta myöhemmin

- Se on ollut pitkä prosessi. Ensi kerran ajatus kasvissyönnistä tuli mieleen, kun noin neljäntoista ikäisenä näin jonkin eläinsuojelujärjestön esitteitä. Kuitenkin vasta 1980 mennessäni hevostalousskoulun päätin, että nyt lihansyönti saa jäädä. Sitten jäivät muutaman vuoden välein pois ensin kalaruoat sitten kananmunat ja lopulta myös maitotuotteet.

Onko maailmakuvasi jotenkin muuttunut veganismin myötä?

- Käsitukset ovat muuttuneet todella radikaalisti. Kaikenlainen vastuunkanto on käynyt tärkeäksi. Se oli kuin ketjureaktio. Aloin kiinnittää huomiota siihen, mitä teen, mitä ostan, mitä vaikutusta elintavoillani on ympäristöön.

- Minusta veganismi on elämäntapa, jossa maapallo nähdään yhtenä kokonaisuutena. Jo aikaisemmin olen pyrkinyt ympäristöä säästävään elämäntapaan mutta nyt minusta on tullut vielä tunnollisempi. Toisaalta oma suvaitsevaisuuteni on lisääntynyt huomattavasti ja ymmärrän erilaisuutta eri lailla kuin ennen. En näe asioita enää yhtä mustavalkoisina kuin aikaisemmin. Tosin en tiedä, kuinka paljon tämä johtuu veganismista ja kuinka paljon aikuistumisesta.

Millainen on ruokavaliosi?

- Ruokavalio koostuu lähinnä soijatuotteista eri muodoissaan. Käytän myös paljon papuja ja linssejä. Hedelmiä ja vihanneksia en syö enempää kuin ennenkään. Salaatit ja sen sellaiset tahtovat yrityksistä huolimatta yleensä jäädä laittamatta. – – Ykköstilalla on soijapullat perunamuusilla ruskean kastikkeen kera. Toinen suosikki on tofu eri tavoin valmistettuna.

- Olen kasvisten suhteen lähes kaikkiruokainen, mutta toivoisin voivani siirtyä enemmän tuoreravintoon. Talvisaikaan tekee kuitenkin mieli lämmintä ruokaa. – – [Mieliruoka on] valkosipulissa marinoidut oliivit. Juureskeitto ruisleivän kanssa maistuu taivaalliselta.

Veganismia tutkineen Jukka Peltokosken mukaan vegaaniksi ryhtymistä perustellaan usein henkilökohtaisesti koetulla vastuulla eläinten kohtelusta tehomaataloudessa. Vegaanien kokema vastuullisuus ei ole laskelmallista tai vaihdettavaa vaan se mielle-

tään ehdottomaksi. Ehdottomuus ei kuitenkaan saa veganiudessa fundamentalismin piirteitä vaan kuvaa tapaa, jolla vegaanin eettinen eläinsuhde harkinnanvaraisesti rakentuu. Peltokoski avaa vegaaniuden ideologiaa todeten, että vegaanit tyydyttävät nälkäänsä ravintoaineilla, jotka eivät sisällä luonnon hallintaan liittyviä merkityksiä. Tämän vuoksi itse tehty ja mahdollisuuksien mukaan myös itse kasvatettu ruoka vastaa parhaiten vegaaniuden aatetta. Vegaani-elämäntapaan kuuluu välttää kaikkia eläinkunnan tuotteita ruokavaliossa ja mahdollisimman pitkälle myös vaatetuksessa. Myös eläintestatuista tuotteista kieltäydytään. (Peltokoski 1999.)

Eettistä suhdetta eläinkuntaan rakentavat vegaaniudessa ehdottoman vastuullisuuden lisäksi eräänlaiset esteettisinä, välittöminä, ei-välineellisinä ja vastavuoroisina koetut kohtaamiset eläinten ja luonnon kanssa. Kohtaamisissa luonnon tai eläimen läsnäolo on itseisarvo ja autenttisuudessaan kohtaamisia tulkitaan vegaanien näkökulmasta pyhinä kokemuksiin. Vegaani-ideologian kaksi perusprinsiippiä ovat Peltokosken mukaan paikannettavissa vastuullisuuteen ja pyhyden kokemuksiin luonnon ja eläimien edessä. (Peltokoski 1999.)

Periaatteessa eläinten oikeudet muodostavat veganismin ytimen ja veganismia voidaan perustella viittaamalla pelkästään niihin. Mitä ”tiukempi” vegaani, sitä sitoutuneempi hän on veganismin eläinoikeudellisiin perusteisiin. Tärkeintä arjen valintatilanteissa on niin sanotun vegaanisen linjan säilyttäminen, joka tarkoittaa sitä, että harkinnanvaraiset kompromissit ovat sallittuja, jos ”tiukka” veganismi ei onnistu. Yrjö Lindegrenin mukaan veganismiin sitoutumista luonnehtii myös kunkin vegaanin yksilöllinen motivaatio elää vegaanina. Hän katsoo, että vegaanit rakentavat elämäntapansa eri arvolähtökohdista ja yhteiskuntakäsityksistä käsin. Vegaaniksi tulon motivoijana voi eläinsuojelullisen lähtökohdan sijaan tai sen rinnalla olla esimerkiksi uskonnollinen, ekologinen tai ravinto-opillinen, terveydellinen lähtökohta. (Lindegren 1997.)

Fregaanius

Myös freganeiden ruoka-, vaate- ja muiden kulutusvalintojen taustalla näkyy ja vaikuttaa vastuunkanto. Vegaanien tavoin myös fregaanien ideaalina on, että oma elämäntapa kuluttaisi mahdollisimman vähän luonnonvaroja eikä olisi osa teollistuneen hyvinvointiyhteiskunnan tuotanto- ja kulutusketjuja. Täysin mustavalkoista rajaa vegaanien ja freganeiden ideologioiden välille ei välttämättä ole tarpeellista, eikä edes mielekästä lähteä vetämään. Kertoessaan elämäntavastaan ja kulutusvalinnoistaan myös osa freganeista mieltää itsensä molemmiksi, kuten tamperelainen Frank Rizzo Julia Huovisen kirjoittamassa lehtiartikkelissa toteaa:

Jos mun on pakko ostaa ruokaa kaupasta, niin ostan mielellään Suomessa tuotettua tai muuten eettistä. Fregaanius on vielä ekologisempaa kuin vegaanius, vaikka olenkin molempia. Fregaanina en osta ruokaa kauppoista, vaan dyykkeaan. Vegaanina en koske eläintuotteisiin missään tapauksessa. Nykyajan tehotuotanto on järkyttävää. Musta on kiva antaa rahaa vaatteista ihmisille, jotka myy turbiaan pois kirppareilla. Mä en ole bankkinut vaatteita kauppoista tosi pitkään aikaan. Vanhemmat on joskus ostaneet mulle salaa housuja, jos mun omat ovat olleet niiden mielestä aivan kamalia. Kyllä mä niitä olen pitänyt. (Huovinen 2007.)

Jos eroa vegaanien ja fregaaneiden elämäntapojen välille kuitenkin halutaan tehdä, voitaneen sanoa, että freganismi on jäsentynyt vegaaneja enemmän kulutusboikotikeskeisyyden ympärille. Turkulaiset fregaanit Kentsu, Matti ja Helena toteavatkin, että ”fregaanius ei ole ruokavalio vaan tapa kuluttaa” (Kotilainen 2001). Anarkistisesti motivoitunut kulutusboikotointi aatteena, syömisvalintoina, puheena ja tekoina yhdistääkin fregaanit myös keskenään homogeenisemmäksi vastakulttuuriseksi ideologiaksi kuin vegaanius, joka erilaisine motiiveineen ja tilannekohtaisine painotuksineen näyttäisi rakentuvan sisällöllisesti hajanaisemmin. Kansalaisten kulutuskäyttäytymistä tarkastelleiden tutkimusten mukaan nyky-yhteiskunnassa erottautumisen ja tyylin merkityksen ajatellaan kasvavan erityisesti kulutukseen liittyvinä ilmiöinä. Oma asemaa tuodaan esille muun muassa kulutuksen tarkoin harkituilla yksityiskohdilla ja kulutustottumukset toimivat yhä selvemmin elämäntavan ilmentäjinä. (Nykyajan nuorten kulutuskäyttäytymisestä, ks. laajemmin esim. Wilska 2006.)

Mutta jos länsimainen kerskakulutus tympii, on aika hypätä roskikseen ja katsoa, mitä hyvää jätevuoren sisään kätkeytyy. Turkuilaisten fregaanien roskisreissulta mukaan tarttuu vihanneksia, omenoita ja appelsiineja sekä parikymmentä muoviin pakattua leipää ja joitakin pullapitkoja. Useissa parasta ennen -päivämäärä olisi vasta seuraava päivä.

Anoreksia ja bulimia

Ideologisesti ja aatteellisesti sitoutuneen ihannesyömisestä, kuten veganismin ja fregaaniuden yhteydessä yksittäisen henkilön tapa syödä muista erottuvalla ja itselle ainoalla oikealla tavalla muotoutuu siis kiinteässä suhteessa kulttuurissa vallitsevaan syömiseen sen kritiikkinä. Huomionarvoista on, että myös syömishäiriöisten henkilöiden kerronnasta on osoitettavissa veganistien ja fregaaneiden tavoitettavia ja ekologisia kannanottoja ja henkilökohtaisen vastuunkannon ilmauksia sekä maapallon ekologisesti että sen ihmiskunnan tilasta. Tästä pohdinnasta esitän esimerkkinä kaksi otetta, jotka ovat osa anoreksiaa käsitteleviä omaelämäkerrallisia kirjoitelmia, jotka kuuluvat kirjoittajan väitöskirjatutkimukseen (Puuronen 2004).

Uskon, että syynä on juuri ympäröivä maailma ja sen pahoinvointi. Luonnon saastuminen, ylitse pursuava teknologia, yltäkylläisyyden ja nälkäkuoleman välinen ristiriita, pinnallisuus – – ja niin edelleen. (Venla 21 vuotta.)

Yhteiskunta on hirveen buliminen. Jos vertaa anoreksiaa ja bulimiaa, niin bulimia sopii hyvin tähän tällaiseen kertakäyttökulttuuriin, koska sitä se vähän on. Tiedän, koska itse joskus ahmin ja oksennan. Sebän on just sitä, jossa ruuan kertakäyttö on niin äärimmilleen viety. Melkein samassa hetkessä, kun sää pistät sen ruuan suuhun, niin sää oksennat jo sen pois. Ja yhteiskunta on muutenkin tällanen, kaikki tavara on niin kertakäyttöistä. Ostetaan uusi laite ja entinen heitetään pois.

Kun taas, jos ajattelee anoreksiaa, niin se on tavallaan pitkän linjan kehitys. Ei nälkiinnyttää voi niin äkkiä ja taas takaisin, vaan siis se on sellainen linja. Sanotaanko, että se on pitkä viiva, jos ajatellaan vaikka käsitteillä lineaarinen ja syklinen. Bulimiaa voi uudistaa monta kertaa pienessä ajassa, että sitä tulee näitä

syklejä. Mutta sit taas anoreksia on pitkä viiva, joka jatkuu ja jatkuu. Siinä ei oo samanlaista ehkä uudistusvoimaa, kun mikä bulimiassa on. Toistettavuus on ihan erilainen. (Sari 24 vuotta.)

Ongelmasyömisien eri muotoja, kuten anoreksiaa ja bulimiaa, on totuttu enimmäkseen ymmärtämään henkilöä psykologisoivien selitysmallien kautta. Ongelmasyömisien kulttuurisen luennan näkökulmasta syömisongelmien tulkinta voidaan kohdistaa myös yksilön elämänhistoriaa laajemmin ympäröivään todellisuuteen. Anorektikkojen näkökulmat edellä nostavatkin esille vertailevan anoreksia-bulimiatulkinnan, joka on kriittisellä tavalla sidoksissa nyky-yhteiskuntaan ja myös yksilölliseen kulutuskäyttämiseen.

Edellä oleva lainaus viittaa siihen, että ruoka esittävän kulutuksen esineenä näyttäisi saavuttavan huipentumansa nykyisessä kertakäyttöisessä kulutuseetoksessamme. Tämä ”huipentuma” on vastasyöty ruoka bulimisenä oksennuksena. Bulimista syömistäpaan luonnehti tässä yhteydessä kertakäyttökulutus sekä saatavilla olevan ruuan riittävyys, ylitarjonta ja jopa sen tuhlaaminen. Anoreksia puolestaan näyttäytyy ennemminkin kertakäyttöisen kulutuseetoksen jarrutusyrityksenä. Anoreksia ilmaisee pyrkimystä pidentää kulutusesineen käyttöikää. Sitä luonnehtii kestävän kulutuksen ihanne, vaikeammin saatavuus, niukkuus ja säästäväisyys. Tässä yhteydessä anoreksia näyttäisi tulevan esiin eräänlaisena irtisanoutumisyrittämisnä nykyisestä kertakäyttöisestä kulutuseetoksestamme. Siinä, missä bulimiassa näkyy kertakäyttökulutuksen helppous sekä pitkälle jalostettujen erikoisruokavalmisteiden runsaus ja nopeus, tekee anoreksia näkyväksi muun muassa ne ajan eettiset näkökohdat, joita käytetään perusteltaessa luomuruuan tuottamisen ekologisuutta tai Reilun kaupan ihmisoikeudet huomioonottavaa talouspolitiikkaa.

Näinä houkutusten ja yltäkylläisyyden päivinä vaatii äärimmäistä lujuuksi kieltäytyä hemmottelemasta itseään. Ruumiin ruokkiminen, se, että antaa sille mitä se tarvitsee, on lepsiulua, periksiantamista, riippuvuutta. – – Uskon, että äärimmäinen kuri itseä kohtaan kertoo ihmisen kelvollisuudesta. Jos oman mittarin mukaan osaa pitää itsensä kurissa ja nuhteessa, tuntee olonsa turvalliseksi. (Sari 24 vuotta.)

Todentuuiko ajan syömiseetoksemme siis eräänlaisena heiluriliikkeenä, saman syömistavan kahtena erilaisena muotona, bulimia-anoreksiana? Yksittäinen kuluttaja ostaa ruokaa, syö ja oksentaa yhä uudelleen ja uudelleen. Sosiologi Susan Bordo toteaa, että orjallinen laihana pysyttäytyminen länsimaisessa kulttuurissamme kertoo ihmisen julkisivuminästä, jolla on menestyksen avaimet hallussaan ja elämä järjestyksessä. Tämä tyynenä pysyttelemään pyrkivä julkisivuminä tempoilee kuitenkin kulutuskulttuurimme sisään rakentuneen vastakkainasettelun pihdeissä. (Bordo 1993.) Kuinka olla samalla kurinalainen ja toisaalta nautinnollisesti elämästä hetkessä kaiken irtiottava kuluttaja? Sosiologi Klaus Mäkelä tekee samansuuntaisen havainnon suomalaisesta alkoholinkäyttökulttuurista. Sitä luonnehtii toisaalta raittiuden arvostaminen ja tuomitseva asenne juopottelua kohtaan. Toisaalta humalahakuisuutta ja alkoholin runsasta tarjontaa, erityisesti suomalaisissa juhlimistavoissa, on perinteisesti

pidetty Suomessa hyväksyttävänä. (Mäkelä 1971.) Kulkevatko asketismi ja hedonismisuus käsi kädessä, kun pyrimme selvittämään päätämme niin suhteessa alkoholiin kuin ruokaan? Kulutusyhteiskuntamme on toisaalta elämyshakuisuuden ja nautinnonhalun riivaama, toisaalta siinä eläen tavoittelemme äärimmäistä kurinalaisuutta ja itsehallintaa – erityisesti ruokalautasella.

JAKELUKATKOJA JA HÄIRIÖITÄ TERVEYSTAVOITTEISUUDEN OMAKSUMISESSA

Terveyskasvatus, ravitsemusvalistus ja -mainonta osallistuvat tahoillaan ja tavallaan nykyisen terveystavoitteisen elämäntavan rakentamiseen. Kansalaisten ruokatottumuksia tarkasteltaessa yleisensä tendenssinä länsimaissa on, että he suosivat nykyisissä valinnoissaan ”kevyempää linjaa”. ”Terveys elämäntapana” -trendi näyttää myös kiinnostavan ajan ihmistä niin tiedollisesti kuin kulutuksen näkökulmasta. Asiaa sinänsä voi pitää hyvänä. Terveyskasvatuksesta on kuitenkin huomattavasti vaikeampaa ottaa kantaa tilanteessa, jossa terveellisten elämäntapojen (yli)noudattaminen sairastuttaa yksilön. Terveyskasvatuksessa ei ole juurikaan huomioitu sitä, ettei tavoiteltavaan terveyskäyttäytymiseen sosiaalistuminen aina lisää yksilön hyvinvointia vaan voi kulminoitua myös henkilön hyvinvoinnin vastaisina ilmiöinä. Näin tapahtuu muun muassa anoreksian yhteydessä. Kulttuurinen terveystietämys näkyy siis yksilön terveyttä edistävinä valintoina mutta ilmenee myös omaa hyvinvointia heikentävänä terveyskäyttäytymisenä.

Terveystieteilijä Kristina Eriksson-Backa on tarkastellut suomalaisten terveystietämyksen yhteyttä terveyskäyttäytymiseen eli sitä, miten terveystietämys siirtyy käytäntöön. Hänen mukaansa terveystietämys ei suoraan muutu terveellisemmäksi käyttäytymiseksi. Eriksson-Backan tutkimukseen osallistuneilla oli hyvät tiedot esimerkiksi epäterveellisistä ruoista sekä liikunnan puutteen, tupakoinnin ja alkoholin käytön haitoista. He olivat myös henkilöitä, joita terveyteen liittyvien kysymysten ajateltiin kiinnostavan, kuten äitiysneuvoloiden asiakkaita ja diabeetikoita. Sitä, että tietämys ei siirtynyt käytäntöön, perusteltiin Eriksson-Backan mukaan muun muassa kiireellä ja viitseliäisyyden puutteella samoin kuin ravitsemussuosittelun vaihtelevuudella. Myös vaikeudet jäsentää suurta määrää ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja koskevaa tietoa nousivat esille. (Eriksson-Backa 2003.)

Anoreksiassa sen sijaan terveystietämys siirtyy hyvin käytäntöön mutta toisaalta korostuneen valikoituneessa muodossa. Henkilön tavoite elää aina vain terveellisemmin ilmenee lopulta paradoksaalisesti terveyskäyttäytymisenä, joka on luonteeltaan anorektista. Tilanne osoittaa konkreettisesti, kuinka suoraan (yli)valikoiva terveystietämys voi olla osa yksilön terveystavoitteisen toiminnan muotoutumista, tässä tapauksessa aina patologisuuteen asti. Terveyskäyttäytyminen voi muuttua ylikorostuneeksi ja suistaa henkilön ”ulos terveydestään”. Kysymyksessä on ero tai paremminkin sanottuna veteen piirretty raja, jolloin alun perin asiantuntijaperäinen terveystietämys sekä sitä koskevat merkitykset alkavat eriytyä ja muovautua toisenlaisiksi, anorektisiksi. Tulisikin kriittisesti kysyä, millä tavalla ja missä muodossa terveystietämystä ja terveystietämisen-

tään sisältyy kutsu kieltäytymiseen, joka on mahdollista tulkita terveyden edistämisen alkuperäisen tavoitteiden mukaisesti (kuten kansalaisten enemmistö näyttää tekevän), mutta joka on mahdollista myös ylitulkita.

Terveyskasvatuksessa saattaisi olla hedelmällistä tarkastella kriittisesti myös seikkaa, että terveystavoitteisen elämäntavan ja terveystietämyksen vastaanottaminen koetaan aika-ajoin vastenmielisenä ja pakottavana. Tällöin terveyskasvatus mielletään fundamentalistiseksi terveysterrorismiksi ja asiantuntijaperäinen terveystietämys merkityksellistyy vastustettavana asiana. Amerikassa on jo jonkin aikaa toiminut esimerkiksi erilaisia lihavien oikeuksia ajavia ja heidän asemaa esillä pitäviä ”Fat is beautiful”-asenteella järjestäytyneitä kansalaisjärjestöjä. Suomalainen anonyyminä pysyttelevä henkilö kirjoittaa netissä otsikon alla: ”Kaikki liittykää vallankumoukseen: tuhotaan terveysterrorismi.” Nettiblogi kuvaa osuvasti paitsi kulttuurisen terveystietämyksen tunnistettavuutta yksilön arjessa myös hänen kyllästyminen siihen.

Nyt olen todella saanut tarpeekseni terveysterrorismista. Miksi kukaan saa tulla toisen ihmisen kotiin arvostelemaan tämän painoa, ruokavaliota saati ongelmia? Kuka haluaa asettaa itsensä alttiiksi haukkumisella ja alentamiselle televisiossa? Miksi kukaan ihminen saa lehdissä julistaa terveydellisiä oppejaan kaikille ylivoimaisesti parhaiksi? Eikö esimerkiksi Hanna Partanen ymmärrä, että hänen oppinsa eivät sovi kaikille, vaikka suurelle joukalle saattavatkin sopia? Miksi kukaan ei voi ymmärtää, että maailma on täynnä vaikuttimia? — Ilmoittautukaa vallankumoukseen halutessanne: tuhotaan yhdessä kaikki terveysterroristit, jotka stressaavat tavallisia ihmisiä. Ihmisille täytyy antaa vapaus olla inhimillisiä, viallisia ja persoonallisia. (Nettiblogi 2007.)

HYVEELLINEN RUOKAVALINTA

Tämä katsausartikkeli toi esiin, että yksilön askeettisten ruokavalintojen taustalla näkyy muun muassa nykyihmisen huoli luonnon ekologisesta tulevaisuudesta ja tilanteen peilautuminen yksilöä vastuullistuttavina elämäntapavalintoina. Sosiologi Anthony Giddens ei pidä todennäköisenä, että mistään päin maailmaa enää löytyisi paikkaa, jossa ei tiedostettaisi, kuinka varsin etäisetkin tapahtumat ja toimijat vaikuttavat ihmisten paikallisiin askareisiin ja joskus suorastaan määräävät niistä. Sen sijaan kolikon kään-
töpuolta eli sitä, miten myös yksilön arkipäiväisellä toiminnalla on maailmanlaajuiset seurauksensa, ei hänen mukaansa nähdä yhtä ilmeisenä. Päätöksellä ostaa nimenomaan jokin tietty vaatekappale tai määrätty ruoka-aine on moninaiset globaalit seuraukset. Paitsi että päätös vaikuttaa jonkin toisella puolella maailmaa asuvan toimeentuloon, niin se voi osaltaan myös järkyttää ekologista tasapainoa, millä puolestaan on potentiaalisia seuraamuksia koko ihmiskunnalle. (Giddens 1996.) Nykyajan ihmisen osana näyttäisi olevan jatkuva ja lisääntyvä tietoisuus omien valintojensa vastuullisuudesta ja vastuuttomuudesta. Toiset tekevät tässä tilanteessa esimerkiksi veganistisia tai freaaniaatteen mukaisia valintoja.

Tässä artikkelissa nousi esille myös nykypäivän ihmisen kuuliainen asenne itsen paremmaksi ihmiseksi muuttamiseen – sitoutuminen ”oikein tekemiseen”. Tämä tavoite hyveellistyä näyttäisi ruumiskeskeisyydessään vaativan kansalaiselta kieltäytymisiä niin terveyden edistämisen kuin suorittamisen ja kauneuden nimessä. Ajan mallikansalaisuuden punnuksilla mitattuna hyveellisyys tarkoittaa yksilön ruumiin esteettistä virheettömyyttä ja sosiaalista menestystä, joiden molempien tulee olla henkilön omassa hallinnassa, itsen tuottavuuden maksimoinnille alistaisesti järjeistettyinä. Äärimmäisen hahmon tämänkaltaiselle oman elämän eri osa-alueiden järjeistämiseksi antaa anoreksia.

Askeettisten käytäntöjen ja muotojen historiallinen kirjo on laaja, askeesin harjoittamisella on kuitenkin yksi yhteinen nimittäjä, pyrkimys pelastua tai täydellistyä. Tämä pelastumistarkoitus voi motivoitua uskonnollisesta merkityksenannosta käsin, vaikka näyttääkin siltä, että uskonnollisen askeesin merkitys ei maallistumiskehityksen myötä ole ajassamme niin keskeinen. Nykyihminen ei askeettisilla ruokavalinnoillaan tavoittele pelastautumista tuonpuoliseen. Kieltäymysten motivaatiotaustana näyttäytyy enneminkin selviytyminen tämän puoleisessa ”eat healthy and stay fit”-ajan terveyseetoksen, toisaalta ”save the Bal”-tyyppisen globaalin tietoisuuden kasvun ”hengessä”. Ajan kuuliaisuudesta huolta kantavana tahona toimivat ehkä kirkkoa ominaisemmin instituutiot kuten *WHO*, *World Watch* ja kulttuurista terveellisyysrationaliteettia välittävät puherekisterit, kuten ravitsemus- ja terveysneuvonta sekä terveysmainonta. Pelastussanomana on jakaa tietoa siitä, kuinka omasta ja muiden hyvinvoinnista vastuuta kantavan henkilön olisi suositeltavaa kartoittaa oman ruumiinsa terveydentilaa ja miettiä tuleville sukupolville jättämänsä ekologisen perinnön kestävyyttä.

Vaikuttaa siltä, että nykyihmiselle ei ole ollenkaan yhdentekevää, mitä hän syö tai jättää syömättä. Samalla ruokalautasella ovat niin yksilön arvot, terveystestamentti, kulttuurinen suvaitsevaisuus, ekologinen jalanjälki, ihmiskunnan globaali tila, maailmankatsomus, ”katu-uskottavuus”, moraali kuin addiktiotkin.

TUTKIMUSAINEISTOT

Haastattelut:

Turun yliopisto, kulttuurien tutkimuksen laitoksen arkistot.

Anne Puurosen tekemät haastattelut anoreksiasta. Haastateltavista käytetään nimenmerkkiä.

- TKU/A/98/103a: Kira. Haastattelija: Anne Puuronen.
- TKU/A/98/118: Maarit. Haastattelija: Anne Puuronen.
- TKU/A/98/71: Pirkko. Haastattelija: Anne Puuronen.
- TKU/A/98/63: Sari. Haastattelija: Anne Puuronen.
- TKU/A/98/104: Venla. Haastattelija: Anne Puuronen.

Internet:

NETTIBLOGI 2007. *Kaikki liittyykää vallankumoukseen: tubotaan terveysterrorismi.* [online]. <<http://keuhki.vuodatus.net/blog/133728>> [20.8.2007.]

Kirjoitelmat:

Turun yliopisto, kulttuurien tutkimuksen laitoksen arkistot.

— TKU/O/98/37: Sari.

— TKU/O/98/40: Venla.

Kirjallisuus

- BELL, RUDOLPH 1985: *Holy Anorexia*. Chicago: The University of Chicago Press.
- BERGESTAD, MARTTI 1994: *Vegaanien jäljillä* [online]. <<http://www.vegaaniliitto.fi/vegaia/1994/kevat/jaljilla.html>> [8.10. 2009.]
- BORDO, SUSAN R. 1993: *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. California: University of California Press.
- BRUMBERG, JOAN J. 1988: *Fasting Girls. The Emergence of Anorexia Nervosa as a Modern Disease*. London: Harvard University Press.
- BYNUM, CAROLINE WALKER 1987: *Holy Feast and Holy Fast. The Religious Significance of Food to Medieval Woman*. London: University of California Press.
- ERIKSSON-BACKA, KRISTINA 2003: *In Sickness and in Health. How Information and Knowledge are Related to Health Behaviour*. Turku: Åbo Akademi Trykeri.
- GIDDENS, ANTHONY 1996: Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. – Beck, Ulrich & Giddens, Anthony & Lash, Scott: *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Tampere: Vastapaino.
- GRIMM, VERONIKA 1996: *From Fasting to Fasting. The Evaluation of a Sin: Attitudes to Food in Late Antiquity*. London: Routledge.
- HARJU, HANNU & HUUMO, KATJA & MANNINEN, TUOMO 2000: Vaihtoehtoinen elämä. Me tavalliset ihmiset haluaisimme elää toisin, ellei se olisi mahdotonta. Vai onko sittenkään? – *Helsingin Sanomat, Kuukausiliite* 5/2000.
- HUOVINEN, JULIA 2007: Tyyli- ja aateshoppaajat. – *Matkaan*, 2.8.2007.
- KINNUNEN, TAINA 2000: *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- KOTILAINEN, VESA 2001: Jäte kelpaa fregaanin ruuaksi. – *Turun Sanomat Extra*, 5.5.2001.
- LEHMIJOKI-GARDNER, MAIJU 2000: Maallikkonaisten kilvoittelu uskonnollisessa arjessa. – Heinonen, Meri (toim.), *Ikuisuuden odotus. Uskonto keskiajan kulttuurissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- 2007: *Kristillinen mystiikka Läntinen perinne antiikista uudelle ajalle*. Helsinki: Kirjapaja.
- LINDEGREN, YRJÖ 1997: Vegaanit – lajit ja rodut. – *Vegaia* 4/1997.
- MÄKELÄ, KLAUS 1971: *Alkoholitutkimus ja alkoholipolitiikka*. Helsinki: Helsingin

- yliopisto.
- PELTOKOSKI, JUKKA 1999: Veganismi rituaalina. – *Vegaia* 4/1999.
- PUURONEN, ANNE 2004: *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta rakentumisesta*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.
- TALUS-HALONEN, PAULIINA 2007. *Pauliina's Philosophy* [online]. <<http://www.pauliinatalus.com/>> [23.8.2007.]
- WILSKA, TERHI-ANNA 2006. Kulutuskulttuurit ja elämänvalinnat Suomessa ja Japanissa. – Valaskivi, Katja (toim.), *Vaurauden lapset. Näkökulmia japanilaiseen ja suomalaiseen nykykulttuuriin*. Tampere: Vastapaino.

Filosofian tohtori Anne Puuronen on kulttuurintutkija Turun yliopistossa.