

Hyvä ruoka on parempaa kuin seksi

■ ANU HOPIA

Richard Wrangham: *Tulella kypsennetty – miten keittotaito teki meistä ihmisiä*. Suom. Kimmo Pietiläinen. Terra Cognita 2010.

Harvardin yliopiston biologisen antropologian professori Richard Wranghamin kirja on pohjoismaiselle naiselle ahdistavaa luettavaa. Hän nimittäin väittää, että keittotaidon keksiminen paitsi lämmitti ja ravitsi, myös loi sukupuoleen perustuvan työnjaon ja kahlitsi kaikkien kulttuurien naiset keittiöön. Hypoteesinsa tueksi Wrangham marssittaa esiin esimerkkejä niin metsästäjäkeräilijäkansoista kuin omasta kulttuuristammekin. Ahdistuksen lisäksi kirjan lukija saa onneksi myös seurata Wranghamin pohdintaa: miksi juuri sukupuoleen perustuva työnjako ja sitä seurannut jakamisen kulttuuri sekä erityisesti ruoan kypsentämisen taito on tehnyt meistä ihmisiä? Se erottaa meidät muista kädellisistä ja tekee meistä muita eläinlajeja menestyneemmän.

Wrangham on sisällyttänyt kirjaan myös ravitsemustieteellisen puheenvuoron kypsennyksen ja ruoan rakenteen vaikutuksesta ruoan energiasisältöön. Hän ei ole raa'an ruoan ja raakaravinnon puolestapuhuja. Vaikka kypsentäminen tuhoaa jonkin verran ruoan vitamiineja, se tuottaa niin suuren hyödyn muiden ravintoaineiden hyödynnettävyydelle, että Wrangham on vakuuttanut kypsentämisen ja keittotaidon olevan lajimme kilpailukyvyyn kannalta yksi tärkeimmistä – ellei tärkein – taito. Kypsennetystä ruoasta

saamme energian huomattavasti tehokkaammin käyttööme kuin raa'asta ravinnosta. Raakojen kasvien tai siementen tärkkelys on heikosti imeytyvää, mutta kypsennettäessä gelatinoituneet hiilihydraatit ovat nopeaa energiaa kehollemme. Niinpä ihmisapinat käyttävät ruokansa pureskeluun noin viisi tuntia päivästä (42 % valveillaoloajasta), kun me ihmiset käytämme hommaan vain runsaan tunnin.

Ruoan pureskelusta vapautunut aika on myös arvokasta. Ihmisapinat eivät voi riskeerata päivittäistä energiansaantiaan, siksi ne tekevät vain parinkymmenen minuutin pyrähdyksiä pikkuriistan perään.

Emansipoituneen naisen kannalta ikävä uutinen on, että nopeutunut energiansaanti vapautti lajimme miehet metsästämään riistaa ja jätti naiset kypsentämään ateriaa metsästä palaaville miehille. Samalla syntyi myös perhe ja avioliitto, sillä nainen ja leirinuotiolla kypsennetty, houkuttelevasti tuoksuva energiapitoinen illallinen ravitsi miehen suojelua heimon toisia miehiä vastaan.

Wrangham näkee kypsennyksen heijastusvaikutuksia myös nykyiseen ylipaino-ongelmaan. Wranghamin mukaan olemme ”ohjelmoituja haluamaan” pitkälle prosessoituja ruokia, kuten hienoksi jauhetusta valkoisesta viljasta valmistettua ruokaa.

Koska keittotaito sitten syntyi? Wrangham päätyy esittämään, että tulen kesyttäjä oli *homo erectus* noin 1,9 miljoonaa vuotta sitten. Perustelut hän löytää muun muassa tuona ajanjaksona tapahtuneissa muutoksista ihmisen elimistössä, kuten hampaistossa, ruoansulatuskanavan koossa ja leukojen pienemisessä. Näiden lisäksi hän

listaa perusteluksi yllättäen myös ketteryden ja sen katoamisen. Hänen mukaansa tulen kesyttäminen aiheutti sen, ettei *homo erectus* enää tarvinnut etsiä yöllä suojaa puista. Seurauksena esi-isämme menetti ketteryytensä, mutta sai vastineeksi muun muassa juoksupuutaidon, jonka myötä menetti karvansa.

Hyvä ruoka on parempaa kuin seksi, väittää Wrangham. Hän menee pohdinnoissaan lopulta niin pitkälle, että väittää miesten valitsevan vaimonsa nimenomaan keittotaidon perusteella, ja seksi on ihan toisarvoinen juttu. Mies tarvitsee naista ennen kaikkea ruoanlaittajaksi. Siksi mies antaa monissa kulttuureissa naisen syrjähyppy helpommin anteeksi kuin huonosti valmistetun aterian.

Kirjoittaja on tutkimusprofessori

Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden tutkimuskeskuksessa.