



Miten syömisestä tuli niin vaikeaa?

Joonas Konstig: *Pyhä ruoka. Mitä oikein saa syödä?* Kosmos 2016.

Katja Uusihakala ja Matti Eräsaari (toim.): *Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen.* SKS 2016.

Samana päivänä, kun posti toi arvosteltavaksi Joonas Konstigin kirjan, *Helsingin Sanomissa* oli melkein koko aukeaman juttu otsikolla ”Aamupalan voi jättää syömättä”. Ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm toteaa siinä, että ”tiede ei tue väitteitä aamiaisien hyödyistä tai sen laiminlyönnin haitoista”.

Tähän kiteytyy iso osa syömiseen liittyvistä arkipäivän ongelmista. Erilaiset ruokavaliot ja hetkellistä hysteriaa aiheuttavat muotidieetit ovat luku sinänsä, mutta jopa ravitsemusasioita työskentelevät tuntuvat antavan jatkuvasti ristiriitaisia ohjeita ja neuvoja.

Konstig tuo kirjassaan hyvin ja perustellusti esiin sen, miten tieteen tehtävä ei ole tuottaa totuuksia, vaan kaiken aikaa kyseenalaistaa itseään. Uusi tieto voi kumota vanhan tai ainakin luoda näkökulmia, joita ei aiemmin pidetty tärkeinä.

Ravitsemusasioiden suhteen tiede ei tunnu täyttäneen tehtäväänsä. Kun Ancel Keys julkaisi 1950-luvulla sodan rasvaa vastaan, häntä ei ensin otettu vakavasti. Ja sitten kun otettiin, mui-

ta näkemyksiä edustavia tutkijoita alettiin pilkata ja syrjiä tutkimusmäärärahojen jaossa.

Syksyn mittaan on käynyt ilmi, että kyse ei ollut pelkästään syrjinnästä, vaan määrätietoisen kampanjasta, jopa salailusta. Yhdysvaltalainen sokeriteollisuus rahoitti 1960-luvulla tutkimusta, jossa sokerin terveysvaikutukset jätettiin huomiotta ja rasvan haittoja korostettiin.

Suuri riesa on Konstigin kritisoima media, joka laittaa mutkat suoriksi ja uutisoi tuoreimpia tutkimustuloksia ikään kuin kaikki entiset käsitykset pyörähtäisivät yhden rottakkeen perusteella päällelleen: ”Tiesitkö aina syöneesi väärin?” Ei mikään ihme, että valistuneetkin ihmiset joutuvat pohtimaan kirjan johdannon sanoin ”Mitä hemmettiä minä nyt sitten söisin?”

Kirjan potentiaalisena ongelmana on, että se on Konstigin – joka ei ole alan tutkija – henkilökohtainen näkemys asiasta, kirjoittajan omiin, joskin kattaviin kokemuksiin ja perusteltuihin näkemyksiin pohjaava. Mutta näinhän varsinaiset asiantuntijatkin kehottavat ihmisiä asioihin suhtautumaan.

Ravitsemussuositukset eivät ole yksilökohtaisia dieettivinkkejä vaan tutkimuksiin perustuvia yleisiä suuntaviivoja siitä, mitä suuhunsa pitäisi pistää. Mutta tutkijatkaan eivät tunnu sitä oikein tietävän. Usein kyse on pikemminkin vakiintuneista mielipiteistä kuin varmistetuista faktoista.

Konstig ei kuitenkaan ole asialla pelkällä mutu-pohjalla. Kirjassa on mittava lähdeluettelo ja tekijä on käynyt läpi suuren määrän tutkimuksia, alkuperäisartikkeleita ja tutkijoiden julkaisemia kirjoja. Muodostuva kuva on ankea. Ravitsemustieteeseen on mahtunut aina yksi ainoa totuus, yksi vihollinen, jota vastaan on taisteltava, jotta kansa söisi oikein ja pysyisi terveenä. Vuosikymmenten ajan ykköspahis on ollut eläinrasva, joka tukkii verisuonet kuin viemä-

riin kaadettu kinkun paistolieri.

Kansa ei kuitenkaan ole pysynyt terveenä. Konstig hakee kirjassaan syytä siihen, miksi ylipaino, diabetes ja erilaiset syövät ovat lisääntyneet, vaikka ruokailutottumukset ovat parantuneet.

Kumpi on oikeassa, Keysin kolesterolikoulukunta vai John Yudkinin puolikuoliaaksi vaiettu – tai tuoreen tiedon perusteella vaiennettu – sokeriteoria?

Ei luulisi olevan mitään raketitiedettä päätellä, että erilaisten sairauksien yleistyminen eläinrasvan käytön vähentyessä sekä sokerin ja valkoisen vehnäjauhon eli ”höttöhiilareiden” käytön lisääntymässä johtuu todennäköisesti jalkimmaisesta.

Raketitiedettä se tuntuu kuitenkin olleen vuosikymmenten ajan, vaikka yhä useampi tutkimus viittasi oikeaan suuntaan: ongelma eivät ole eläinrasvat, joihin ihminen on sopeutunut vuosimiljoonien aikana, vaan sokeri, joka on vasta melko uusi ”keksintö”.

Tästä päästäänkin yhteen kirjan ongelmaan. Konstig viittaa usein evoluutioon, joka ihmisen kohdallakin on tehnyt meistä sellaisia kuin olemme. Tekstistä saa paikoin vaikutelman, että evoluutio olisi päämäärätietoista kehitystä, jossa esimerkiksi elimistömme ikään kuin tavoitteellisesti sopeutuisi hyödyntämään tiettyntyyppistä ruokaa aiempaa paremmin.

Se toki käy selväksi, että kyse on ajallisesti pitkästä kehityksestä, ei yksilön elimistön ja aineenvaihdunnan yhtäkkisistä muutoksista. Tältä pohjalta Konstig pohtii myös lihansyönnin ja kasvissyönnin etuja ja haittoja. Eivätkä johtopäätökset varmastiakaan ole kasvissyöjien mieleen.

Katja Uusihakalan ja Matti Eräsaaren toimittama *Ruoan kulttuuri* on luonteeltaan hyvin toisentyypinen kuin *Pyhä ruoka*, vaikka siinäkin tarkastellaan ruoan ”pyhyttä”, mutta aivan eri näkökulmasta. Teoksessa ei pohdita ruoan terveysvaikutuksia tai syömistä ravinnonhankintana vaan kummankin

merkitystä eri kulttuureissa.

Kirja on yhdeksän artikkelin koelma, ja kuten alaotsikosta voi päätellä, sisällöltään tutkimuksellinen. Ruoka ei ole missään pelkkää ruokaa, vaan se kertoo paljon syöjiensä sosiaalisista suhteista, arvomaailmasta, uskosta ja uskomuksista, historiasta ja maailman muuttumisesta.

On mielenkiintoista, että artikkeleiden ruokaan liittyvä aineisto on monessa tapauksessa kertynyt osana tutkimusta, jonka varsinainen kohde on ollut aivan toinen. Se avaa kiinnostavan ikkunan siihen, millaista antropologinen tutkimus ”toreilla seisokeluineen” on luonteeltaan ja kuinka laaja-alaista ja yllättävääkin aineistoa se voi tuottaa.

Kirjan keskeisenä teemana on kommensaalisuus eli yhdessä syöminen. Samaan aikaan kun ruokaan liittyvät perinteet ovat hämärtyneet ja yhteiset perheeriat osin korvautuneet ”aikatauluihin sitoumattomalla yksilöllisellä napostelulla”, ruoan sosiaalinen puoli on kokenut uuden nousun yhteisöllisen kokkaamisen ja syömisen kasvattaessa suosiotaan.

Kun suomalaisten asennoituminen ruokaan on viime vuosikymmeninä muuttunut yhä selkeämmin polttoaineajattelusta nautintoon, kirjan tekee erityisen mielenkiintoiseksi artikkelien keskittyminen meille enemmän tai vähemmän outoihin ruokakulttuureihin: argentiinalaiseen, eteläkiribatilaiseen, fidziläiseen, meksikolaiseen...

Suhtautuminen vaikkapa ”ruokalahjaan”, tarjottuun ja jaettuun ruokaan tai kutsuun istua yhteisen pöydän ääreen, vaihtelee huomattavasti paikasta toiseen. Ja aikaa myöten se on muuttunut myös yksittäisten yhteisöjen sisällä. Siinäkin on useimmiten kyse jostain paljon enemmän kuin pelkästä syömisestä – tai juomisesta, jota kirjassa myös tarkastellaan.

Kirjaa lukiessa saa myös uutta arkitietoa vanhojen käsitysten tilalle. Esimerkiksi havaijilaisen

keittiön symbolina pidetty ananas on sikäläisittäin tuontitavaraa, 1800-luvun alun uutuus, joka antoi yläluokalle mahdollisuuden erottua rahvaasta.

Joidenkin mielestä ruoan asema on meillä television lukematomine kokkiohjelmineen, sitkeästi suosittuine keittokirjoineen ja Facebookin annoskuvapäivityksineen jopa ylikorostunut, mutta ei muissa kulttuureissa olla välttämättä sen vähemmän ruokakeskeisiä. Esimerkiksi itäafrikkalaisissa Kilimanjaron kylissä vastaantulijoita tervehditään tiedustelemalla ”Mitä olet syönyt tänään?”

Ruoka on kaikissa kulttuureissa ja kaikkina aikoina ollut keskeisessä asemassa, sillä ilman sitä ei tule toimeen, ei pysy edes hengissä. Ihmisuus rakentuu pitkälti ruoalle, ruoanlaitolle ja syömiselle – se käy hyvin ilmeiseksi kirjan sivuilta.

Ruoan kulttuuri on ajoittain hieinan raskasta luettavaa, sillä rakenteeltaan artikkelit noudattavat, ainakin väljästi, tieteellisten julkaisujen formaattia. Teksti on kuitenkin sujuvaa ja huolella toimitettua, monessa artikkelissa sitä elävöittävät lisäksi suorat sitaatit tutkittavien yhteisöjen jäseniltä.

Siinä missä *Pyhä ruoka* kertoo, kuinka syömisestä on tullut vaikeaa, *Ruoan kulttuuri* antaa siihen yhden mahdollisen synn ja selityksen. Ruoka on paljon muuta kuin pelkkä energianlähde ja se liittyy lukemattomilla tavoilla ihmiselon eri puoliin ja piirteisiin.

MARKUS HOTAKAINEN

Kirjoittaja on tietokirjailija ja tiedetoimittaja.