



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

RUOKAMUISTOT YHTEINEN KEITTIÖ - HANKKEESSA

Sara Piironen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2018
Palveluliiketoiminta



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminta

PIIROINEN SARA:

Ruokamuistot yhteinen keittiö -hankkeessa

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 1 sivua
Marraskuu 2018

Suomalainen ruokakulttuuri ja ravitseminen on osa kaikkien suomalaisten arkea päivittäin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia suomalaista ruokakulttuuria ja ravitsemusta sekä kerätä ruokamuistoja. Opinnäytetyö tehtiin Yhteinen keittiö -hankkeen puitteissa ja ruokamuistoja kerättiin Tampereella neljässä kohteessa. Tutkimukseen kuuluvat ruokamuistot kerättiin Tampereella Pispän palvelukodista, Pohjolan palvelukeskuksesta, Peipontuvalta ja Koilliskeskuksesta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 26 ihmistä kaikista kohteista. Ruokamuistoja kerättiin varttuneemmalta väestöltä, koska he ovat eläneet ja nähneet enemmän muutoksia ruokakulttuurissa. Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista tutkimusta, sillä se soveltuu paremmin ihmisten ja ilmiöiden tutkimiseen kuin määrällinen tutkimus.

Ruokamuistot kertoivat erilaisia tarinoita osallistujien lapsuuden muistoista tähän päivään. Aineistoa saatiin lempiruoista, lapsuusmuistoista ja nykypäivän ruokailutottumuksista. Lempiruokia kertyi paljon ja niissä oli tapahtunut muutoksia vuosien varrella lapsuudesta aikuisuuteen tullessa. Tuloksissa kävi ilmi, että suomalaisten lempiruokat ovat säilyneet samanlaisina vuodesta toiseen. Nykypäivän lapset nimesivät uusia ruokia, joita ei vielä tutkimukseen osallistujat olleet lapsena syöneet. Ruokakulttuuri muuttuu uusien sukupolvien aikana jatkuvasti ja suomalaisten lautasille päätyy entistä useammin muitakin, kuin perinteisiä suomalaisia ruokia. Opinnäytetyötä tehdessä tuli selväksi, että monen tutkimukseen osallistuneen pitkän iän salaisuus oli perinteinen suomalainen kotiruoka.

Tutkimuksessa käytetty menetelmä ruokamuistojen keräämiseksi olisi voinut olla parempi ja silloin olisi saanut enemmän merkityksellisempiä tarinoita. Tutkimukseen saatiin riittävästi osallistujia, vaikka heidän määrää ei voinut etukäteen ennustaa. Ravitsemussuosittelujen osuus jäi hieman irralliseksi kokonaisuudesta. Opinnäytetyö sopi hyvin Yhteinen keittiö -hankkeen tavoitteisiin ja toi iloa monille tutkimukseen osallistuville vanhuksille. Suomalaista ruokakulttuuria voisi tutkia vielä paljon lisää ja tehdä uusia tutkimuksia eri näkökulmista.

Asiasanat: ruokakulttuuri, suomalaisuus, ravitseminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree programme in Hospitality Management

PIIROINEN, SARA:
Food memories in Yhteinen Keittiö project

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 1 pages
November 2018

Finnish food culture and nutrition is a part of the daily routine of all Finns. The purpose of this bachelor's thesis was to study Finnish food culture and nutrition and to collect food memories. The thesis was made together with a project called Yhteinen keittiö. Food memories were collected in four places in Tampere. In this bachelor's thesis food memories were collected in Tampere at retirement home Pispa, retirement home Pohjola, Peipontupa and Koilliskeskus. There were 26 persons, who took part in the survey in all sites. The food memories were collected from elderly persons because they have lived and seen more changes in food culture.

Food memories told different stories about the participants' childhood. Material was found from people's favourite foods, childhood memories and today's eating habits. There were changes in favourite foods in the course of life. The results revealed that Finnish favourite foods have been the same year after year. Food culture and people's eating habits change constantly. During the this thesis work it came clear that traditional Finnish food is the secret of long life for many people.

If the research method for the food memories had been better, the results would be more relevant. There were enough participants in this study. The section of nutrition recommendations remains separate from the whole. This project matched well with the goals of Yhteinen keittiö project and it brought happiness to people who took part in this study. A lot of studying about Finnish food culture remains to be done.

Key words: food culture, nutrition

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI.....	6
2.1	1910-luku Suomessa	6
2.2	1920-1930-luku Suomessa	7
2.3	1940-1950-luku Suomessa	8
2.4	1960-1970-luku Suomessa	11
2.5	1980-1990-luku Suomessa	12
2.6	2000-2010-luku Suomessa	13
2.7	Suomalaisen ruokakulttuurin tutkimuksia	15
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAINEN RAVITSEMUS	16
3.1	Mitä ravitsemussuosituksia tarkoittavat ja mihin niitä tarvitaan?.....	16
3.2	Suomalaisten ravitsemuksen historiaa vuosien varrelta	17
3.3	Suomalaisten ruokavalion muutokset	18
3.4	Ruokakolmio ja lautasmalli	18
3.5	Ikääntyneiden ravitsemus.....	19
3.6	Ikääntyneiden ravitsemussuosituksia	21
4	YHTEINEN KEITTIÖ -HANKE JA TAMPEREELLA MUKANA OLEVAT KOHTEET.....	22
4.1	Tampereella mukana olevat kohteet	22
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	24
5.1	Laadullinen tutkimus.....	24
5.2	Haastattelumenetelmät	25
6	RUOKAMUISTOT	27
6.1	Lempiruokat.....	27
6.2	Lapsuuden ruokamuistot	28
6.3	Nykypäivän ruokailutottumukset	28
6.4	Muita ruokamuistoja	28
6.5	Ruokamuistojen analysointi.....	29
7	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	32
	LIITTEET.....	34
	Liite 1. Aamulehden mainos.....	34

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö tehdään osana Yhteinen keittiö -hanketta, joka on yksi hallituksen kärkihankkeista liittyen terveyden edistämiseen, hyvinvointiin ja eriarvoisuuden vähentämiseen. Hanke kestää kaksi vuotta ja sitä toteutetaan jokaisessa kaupungissa eri tavoin. Kirkon järjestämässä hankkeessa on mukana seurakuntia, kaupungeja, sairaanhoitopiirejä, oppilaitoksia ja yhdistyksiä. Hanke on aloitettu viidellä pilotilla ja ne toimivat Tampereella, Seinäjoella, Lahdessa, Porvoossa ja Vihdissä. Hankkeen päätavoitteena on lisätä terveitä elintapoja ja arjessa selviytymistä sekä vähentää ruokahävikkiä. (Yhteinen keittiö N.d.) Tässä työssä keskitytään Tampereella oleviin neljään kohteeseen Peipontupaan, Pispalan palvelukeskukseen, Pohjolan palvelukeskukseen ja Koilliskeskukseen.

Työn tavoitteena on tutkia suomalaista ruokakulttuuria ja kerätä ruokamuistoja niihin liittyen. Suomalaista ruokakulttuuria tutkitaan 1910-luvulta lähtien tähän päivään. Tutkimuksessa keskitytään varttuneempaan väestöön, jotka ovat kokeneet ja nähneet enemmän muutoksia, kuin nuorempi väestö. Opinnäytetyössä käsitellään myös suomalaisia ravitsemussuosituksia ja niiden vaikutusta ravitsemukseen ja ruokakulttuuriin.

Tutkimusmenetelmänä tässä työssä on laadullinen tutkimus, sillä se soveltuu paremmin ilmiöiden ja ihmisten tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa on oleellista, että tutkitavasta ilmiöstä on tutkimukseen osallistuvilla ihmisillä mahdollisimman paljon tietoa ja omia kokemuksia.

2 SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI

Suomessa ruokakulttuurin muutokseen ovat vaikuttaneet teollistuminen, kansainvälistyminen ja perheiden ja yhteiskunnan työtavat, mutta silti ruoanvalmistus ja syöminen kuuluvat jokaisen perustarpeisiin. Valinnanvapaus on lisääntynyt ja jokaisella on mahdollisuudet valita rajattomista vaihtoehdoista ruokansa sekä määritellä omaa identiteettiä myös ruoan kautta. Ruoka ja eri kulttuurit yhdistävät ja erottavat ihmisiä ympäri maailman. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 6.)

Suomalaisessa ruokakulttuurissa on vaikutteita lännessä Euroopasta ja Ruotsista. Idässä vaikutteet ovat tulleet suurimmilta osin Venäjältä. Kaikista omimmillaan suomalainen ruokakulttuuri on Lapissa ja Keski-Suomessa. Suomalaisilla on mahdollisuus käyttää näitä molempia kulttuureja niin itäistä, kuin läntistäkin ja lisätä niihin omia perinteitä. Aikaisemmin Suomessa oli selkeämpi jako itäisessä ja läntisessä ruokakulttuurissa. Yksi selkeimmistä eroista oli leivässä kovan ja pehmeän leivän välillä. Idässä talon uunია lämmitettiin joka päivä, joten oli mahdollista leipoa päivittäin. Pehmeät leivät, piirakat, erilaiset kukot sekä haudutetut ruoat kuuluivat itäsuomalaiseen ruokapöytään. Lännessä taas leivottiin kovaa leipää pari viikkoa vuodessa keväisin ja syksyisin. Leivät kuivattiin vartauissa tuvassa, joita saattoi olla kymmeniä pitkin taloa. Myös muut ruoat keitettiin padassa tai avotulella. (Isotalo 1999, 13-15.)

Suomalaiset arvostavat kotimaista ruokaa ja elintarvikkeita, koska ne tiedetään turvalliseksi ja luotettaviksi. Jopa 80 % kuluttajista suosii kotimaista ja on valmis maksamaan suomalaisista tuotteista enemmän kuin ulkomaisista. Suomesta myös löytyy paljon terveysvaikutteisia elintarvikkeita, kuten esimerkiksi kotimaiset viljat alentavat riskiä sairastua rinta- tai paksusuolensyöpään. Veren kolesterolin ja verensokerin alentamiseen auttavat kaura, ohra ja marjat. Suomessa on kehitetty myös monia terveyteen vaikuttavia tuotteita kuten Pan-suola, ksylitoli, Benecol ja Gefilus. (Isotalo 1999, 41-42.)

2.1 1910-luku Suomessa

Ensimmäisen maailmansodan aikana Suomen elintarviketilanne heikentyi, kun kansainvälinen kaupankäynti vaikeutui. Viljasta oli pulaa ja vuonna 1916 Suomen viljavarastot alkoivat tyhjentyä. Kauppaa käytiin salaa ja ruokapula lisääntyi kaupungeissa. 1917 tuli

voimaan elintarvikelaki ja kaikki viljavarastot takavarikoitiin ja viljan saantia rajoitettiin. Sisällissodan alkaessa päivän vilja-annos oli vain 20 grammaa. Sotavuosina 1917-1918 suomalaiset jatkoivat leipää selluloosalla, ruumenilla ja pellavansiemenillä. Tilanne alkoi parantua 1919 kun Suomeen saatiin ensimmäiset viljalaivat. (Sillanpää 2000, 55-56.)

Kaupungissa ihmiset elivät sotavuosina omavaraisuudessa ja monilla oli oma pieni navetta lehmille ja porsaille. Tämä johtui suurelta osin siitä, että ihmiset eivät voineet luottaa varmasti siihen, että rahalla sai ruokaa. Kaupungeissa osa alkoi jo myös olla siinä tilanteessa, että kaikki ruoka täytyi ostaa. Maaseudulle se oli hyvä asia, sillä kaupunkilaiset tulivat torille ostamaan tarvittavia tuotteita. (Mäkelä ym. 2003, 22-23.)

2.2 1920-1930-luku Suomessa

Ruokarytmiin vaikutti 1920- ja 1930-luvuilla maataloustyöt. Ruoalla oli tärkeä tehtävä ja vaikutus siihen, että ihmiset jaksoivat tehdä raskasta työtä. Yleisesti ottaen maaseudulla syötiin kuusi kertaa päivässä. Aterioihin kuuluivat melko raskas aamupala, johon kuului erilaisia puuroja, keittoja ja perunoita sekä lihakastikkeita. Kahvia juotiin monta kertaa päivässä ja sen kanssa syötiin jotain pientä, kuten voileipää. Lounaalla ja iltaruoalla oli samoja ruokia läskisoosia ja perunaa, keittoja ja leipää. Iltapalaksi oli taas voileipää ja maitoa. (Sillanpää 2000, 62-63.)

Lapset ottivat kouluun evääksi yleensä leipää ja maitoa pullossa. Eväitä vertailtiin ja jos eväät olivat huonommat kuin muilla lapsilla, saatettiin ne syödä muilta salassa. Makkaraa oli varakkaimpien lapsien leivillä ja sitä kadehdittiin. Koulussa oli myös välillä tarjolla ruokaa ja silloin se oli velliiä tai keittoa. (Sillanpää 2000, 63.)

Kaikki maalaistalot olivat suurimmaksi osaksi omavaraisia 1920- ja 1930-luvun Suomessa. Sokeri, suola, kahvi ja tupakka hankittiin kaupasta. Kalastus, metsästys ja marjastus kuuluivat perheiden harrastuksiin. Myös lapset olivat mukana maatalon tehtävissä ja olivat usein keräämässä marjoja metsässä. Puutarhoissa viljeltiin juureksia, kuten porkkanaa, lanttua ja naurista. Sekä myös kasviksia, avomaankurkkua ja tomaattia sekä marjoista erilaisia herukoita. (Sillanpää 2000, 64.)

Työläiset söivät kutakuinkin samoja ruokia kuin maalaisetkin. Työväestössä osalla oli varaa käyttää rahaa ruokaan, mutta työväestöstäkin löytyi aliravittuja ihmisiä. Ruoka ostettiin torilta, lähikaupasta ja osuuskaupasta. Maito hankittiin maatalosta, jos sellainen oli lähellä ja taajama-alueella maito tuotiin kannuilla kaupasta. Perheen äiti ja isoäiti valmisivat ruoan ja suomalaisille oli tärkeää kotona itse tehty ruoka. Perheen isäntä teki päätökset sopivasta ruoasta ja perheen miehet kalastivat ja metsästäivät. (Sillanpää 2000, 72, 74.)

Virkamiesten ja johtavassa asemassa olevien talouksilla oli rahaa käytettävissä enemmän ruokaan. Ruokaa oli enemmän ja raaka-aineet olivat monipuolisempia. Perheissä käytettiin leikkeleitä ja muita kalliimpia tuotteita. Maidon, lihan ja voin käyttö oli yleisempää ja niiden käyttö riippui perheen tuloista. Jälkiruokia syötiin päivittäin ja ne kuuluivat jokaiseen talouteen. Perheissä oli kotiapulainen, vaikka siihen ei aina olisikaan ollut varaa. Perheen äidillä oli mahdollisuus käydä töissä ja kotiapulainen hoiti kotia. Äiti auttoi yleensä ruoanvalmistuksessa ja päätti mitä talossa syödään. Ruoka hankittiin asuinpaikkakunnasta riippuen eri paikoista. Pienissä kylissä ei saattanut olla kauppaa ja monilla perheillä oli oma maatila, jossa viljeltiin kasviksia. Kalaa käytiin ostamassa paikallisilta kalastajilta. Isoimmilla paikkakunnilla torilta ostettiin kalaa ja vihanneksia mutta muut tarvikkeet ostettiin kaupasta. (Sillanpää 2000, 76, 78-79.)

Pahin lamakausi loppui vuonna 1934 ja Suomessa elintaso alkoi parantua. Suomeen saatiin ensimmäiset viinirypäleet, banaanit ja appelsiinit. 1930-luvun lopulla monien elintarvikkeiden kuten lihan, kananmunien ja maidon kulutus lisääntyi. Vihannesten käyttö alkoi myös lisääntyä ja eniten käytettiin kaalia ja sipulia. 1930-luvulla myös selvitettiin kansakoululaisten ravitsemuksen tilaa ja huomattiin, että 13 % lapsista oli aliravittuja ja että 40 % oli alipituisia sekä 30 % alipainoisia. Tilanne johtui siitä, että suomessa oli paljon köyhiä, joilla ei ollut tarpeeksi rahaa ruokaan. (Sillanpää 2000, 57-59.)

2.3 1940-1950-luku Suomessa

Suomessa alkoi sota syksyllä 1939 ja ajateltiin, että se ei kestä kauaa, joten elintarvikkeita oli saatavissa ilman rajoituksia. 1939 lokakuussa suomessa alettiin säästää sokeria ja kahvia. Kevääseen 1940 selvittiin ilman suurempia rajoituksia, mutta sen jälkeen säännösteltiin viljaa, voita, maitoa ja lihaa. Säännöstelyn ulkopuolella pysyi kesään 1942 saakka

peruna ja tupakka. Suomessa jouduttiin muuttamaan ruokavaliota sen mukaan mitä oli saatavilla. Perunan ja kalan avulla suomalaiset selvisivät sodasta ja riistaa ja juureksia oli myös saatavilla koko sota-ajan. (Sillanpää 2000, 82-83.)

Maaseudulla asuvat pärjäsivät paremmin kuin kaupungeissa asuvat, koska maalla jokaisella oli peltoa ja karjaa. Huonoiten tulivat toimeen sellaiset keiden tulot tulivat metsä- ja maatöistä. Köyhimmät maaseudun ihmiset lähtivät myös ensimmäisenä töihin teollisuuteen. Maaseudun ruokavaliio ei juuri muuttunut sotavuosina siitä mitä se oli ennen sotaa. Sota- ja pulavuosina suurin osa käytetyistä aineksista tulivat omasta pihasta ja navetasta. Maito, liha, vilja ja kasvikset ja marjat tuotettiin omasta takaa ja kaupasta haettiin vain suolaa, sokeria, kahvia ja mausteita. Leipä piti leipoa kotona ja kaupasta ostettua leipää ei pidetty hyvänä. Metsästys, kalastus ja marjastus olivat edelleen tärkeimpiä keinoja hankkia ruokaa. Myös riistaa ja metsälintuja suosittiin pulavuosina. (Sillanpää 2000, 89-90, 92-93.)

Vuonna 1948 suomalainen kouluruokailu alkoi virallisesti ja suuret ikäluokat pääsivät syömään ilmaista kouluruokaa. Monille lapsille on jäänyt ikäviä muistoja kouluruoasta, koska lapset eivät saaneet nirsoilla ja lautanen oli syötävä tyhjäksi. Ruokana oli tarjolla keittoja, puuroja ja vellejä, joiden lisäksi lapset ottivat evääksi esimerkiksi voileipiä. Monet lapset piilottivat ruokaa, jota eivät halunneet syödä, pulpetteihin, reppuihin ja taskuihin. 1970-luvulla ruokalistalla oli jo muutakin kuin keittoja ja puuroja. (Sillanpää 2000, 182-183.)

Vielä 1940-luvun puolessa välissä Suomessa oli säännöstelty monia elintarvikkeita. 1948 oli jo monet tuotteet vapautettu säännöstelystä. 1950-luvulle tultaessa puutetta oli vain ylellisyystuotteista, kuten kotitalouden välineistä ja autoista. Ostokorteista päästiin vihdoin eroon vuonna 1954 kun kahvi vapautettiin säännöstelystä. Suomalaiset himoitsivat rasvaa ja sokeria ja niiden kulutus nousi 1950-luvun puoliväliin saakka. Viljaa kulutettiin jo enemmän kuin ruista ja sitä selittää vehnälajikkeiden jalostus Suomen oloihin sopivaksi. (Sillanpää 2000, 105-106.) Sotakorvaukset loppuivat vuonna 1952 ja siitä alkoi kehityskausi myös Suomessa ja Helsingin olympialaisissa oli tarjolla Coca Colaa ensimmäistä kertaa (Aaltonen 2005, 52).

Suomalaiset asuivat entistä paremmissa oloissa ja esimerkiksi vuonna 1950 sähkövalo oli jo 77 prosentissa kotitalouksista. Taloon sisälle tuleva juokseva vesi, viemärit ja sisävesa

yleistyivät pikkuhiljaa. Jääkaapit yleistyivät 1950-luvulla ja se toi ratkaisun elintarvikkeiden säilymiseen, sillä aikaisemmin elintarvikkeiden pilaantuminen oli suuri ongelma. Jääkaapit olivat vielä kalliita ja se oli suuri investointi kotitalouksissa. Sähköliedet tulivat myös 1950-luvulla suomalaisten koteihin. (Sillanpää 2000, 106-107.)

1950-luvulla työväestö alkoi vaurastua ja se näkyi jo ruoassa. Aamupalaksi oli ranskanleipää ja makkaraa monessa taloudessa. Lounas keventyi 1930-lukuun verrattuna, sillä illallisesta tuli päivän pääateria. Iltapäivällä oli tarjolla kahvia ja pullaa. Jälkiruokia oli tarjolla päivittäin ja niitä oli myös arkiaterioilla. Sunnuntaisin ja juhlapyhinä oli parempaa ruokaa kuin arkena. Maaseudulla oli perinteisempiä ruokia, kuin muualla ja elintaso oli hieman vaatimattomampi. Aamupala oli maaseudullakin parempi ja pöydästä löytyi kananmunia ja kahvia ja pullaa. (Sillanpää 2000, 118, 123.)

Voi ja rasva olivat arvostettuja, sillä ensimmäistä kertaa niitä saatiin syödä ilman rajoituksia. 1930-luvulla voin kuluttamista oli rajoitettu, koska voi oli tärkeä vientituote. Leivän päälle laitettiin voita, mutta esimerkiksi paistamiseen käytettiin margariinia, koska se oli halvempaa. Rasvainen liha oli arvostettua ja lihankasvatuksessakin omistuttiin, jos possussa oli paksu ihrakerros. Ihmisten piti myös näyttää terveen ja hyvin syötetyn näköiseltä ja pulleita lapsia pidettiin terveinä. Se johtui sota-ajoista, kun ihmiset kärsivät aliravitsemuksesta ja olivat laihoja. Pyöreät ihmiset kertoivat ulospäin, ettei ruoasta ole ollut pulaa. (Sillanpää 2000, 123-124.)

Maaseudulla taloudet olivat edelleen omavaraisia ja erot 1930-lukuun eivät olleet suuria. Sokeri, kahvi, mausteet, kuivatut hedelmät ja riisi ostettiin kaupasta. Jotkut saattoivat ostaa joskus limonadia ja makkaraa. Kotieläiminä oli lehmiä, sikoja, kanoja ja lampaita. Omasta pellostaan saatiin viljaa leivän leipomiseen ja perunajauhotkin tehtiin itse. Syksyisin teurastettiin talven varalle ja lihat säilöttiin suolan avulla. Joissakin taloissa tehtiin itse makkaraa teurastuksesta jääneistä suolista. (Sillanpää 2000, 126-127.)

Toimihenkilöperheissä ja ylempään luokkaan kuuluvilla varaus näkyi muista asioista kuin ruoasta, sillä perheissä syötiin arkisin samoja ruokia kuin muillakin. Talosta löytyi jo jääkaappi ja sähkö- tai kaasuhella. Ruoka hankittiin torilta, kauppahallista tai kaupasta ja eri tuotteet hankittiin eri paikoista. Vihanneksia, perunaa, omenoita ja marjoja kasvatettiin edelleen itse kotipuutarhoissa. Yllätysvieraita varten kaapissa oli aina pullaa ja kuivakakkua. (Sillanpää 2000, 128, 130.)

2.4 1960-1970-luku Suomessa

Suomalaiset alkoivat muuttaa kaupunkeihin ja omavaraisuudesta luovuttiin pikkuhiljaa ja siirryttiin ostotalouteen. Naiset kävivät töissä kodin ulkopuolella ja perheen arkiruoat muuttuivat helpommiksi. Rahaa käytettiin vähemmän elintarvikkeisiin ja vuonna 1970 suomalaiset käyttivät 26 % varoistaan ruokaan. Kodinkoneet lisääntyivät kotitalouksissa ja vuonna 1964 suomalaisissa kotitalouksissa oli 578 000 jääkaappia ja 4000 pakastinta. 1973 jo 90 % oli jääkaappi ja sähköliesi oli 78 % suomalaisista. Kahvinkeitimet saapuivat myös kotitalouksiin 1970-luvulla ja niiden määrä kasvoi kymmenestä prosentista jo 68 %. (Sillanpää 2000, 134-135.) Kotiin oli myös mahdollista hankkia astianpesukone tai kertakäyttöastioita perinteisten posliinilautasten ohelle (Aaltonen 2005, 76).

1970-luvulla havahduttiin uuteen ilmiöön, osasta suomalaisista oli tullut liikalihavia. Sokeri ja rasva olivat kaikkien saatavissa ja ihmiset noudattivat lapsena opittuja ruokailutottumuksia. Kaupunkilaiset toimistotyötä tekevät alkoivat lihoa ja Suomessa alettiin kertoa ravinnosta. Rasvan ja sokerin käyttöä kehoitettiin välttämään ja syömään enemmän kasviksia. Puleat lapset eivät olleet enää terveitä ja laihuus oli uusi ihanne. 1977 tuli käyttöön ensimmäiset ruokakolmiot ja ruokaympyrät ja tietoa jaettiin ammattilaisille ja kotitalouksiin. Terveellisemmän ruokavalion opetteleminen oli vaikeaa lapsena rasvaiseen ruokaan tottuneille ihmisille. Pula-ajan kokemaan joutuneet eivät halunneet syödä kasviksia, koska niitä pidettiin köyhien ruokana. (Sillanpää 2000, 140-141.)

Suomeen saatiin 1960-luvulla paljon uusia tuotteita ja vanhojen tuttujen tuotteiden kuluksessa tapahtui muutoksia. Uusia tuotteita olivat maitorahka ja jogurtti, jotka yleistyivät 1960-luvun puolivälin jälkeen. Jogurttia oli saatavilla jo aikaisemmin, mutta se oli ollut vain harvojen käytössä. Hapatettuihin maitotuotteisiin tottuneille suomalaisille jogurttiin oli helppo tutustua ja eksoottinen nimi ja erilaiset maut saivat kaupan hyllyt tyhjenemään. Tuotteita myös myytiin sopivan kokoisissa käteissä purkeissa. (Sillanpää 2000, 143-144.)

Kasvisten käyttö ja valikoima lisääntyivät, kun raaka-aineita tuotiin ulkomailta. Kasviksia saatiin tuoreena ympäri vuoden ja pakastevihannekset kasvattivat suosiotaan. Suosittuja kasviksia olivat lanttu, kaali ja paprika. Perunan kulutus laski 1950-luvulta aina 1970-luvulle asti, mutta sen jälkeen kulutus on tasaantunut. Elintason nousu vaikutti perunan

kulutukseen ja ihmisillä oli varaa ostaa kalliimpia lisäkkeitä pastaa, riisiä, kasviksia ja lihaa. Myös hedelmien käyttö lisääntyi ja erityisen suosittuja olivat omenat ja sitrushedelmät. Hedelmien ja marjojen suosiota lisäsi 1971-luvulla Valion kauppoihin tullut appelsiinituoremehu. Marjojen käyttö on ollut suomessa aina suosittua mutta 1970-luvulla niitä käytettiin vielä entistä enemmän. (Sillanpää 2000, 144-145.)

1960-luvulta lähtien viljan kulutus on laskenut ja kaupungissa leipominen alkoi olla enemmän harrastus kuin jokapäiväinen tehtävä. Eteläsuomalaiset ostivat enemmän leipää kuin pohjoissuomalaiset. 1979 kolme neljäsosaa osti ruokaleivän kaupasta. Kaupasta ostettiin myös karjalanpiirakat, lihapiirakat ja pasteijat. Pizzaa tehtiin itse kotona sekä erilaisia makeita leivonnaisia kuten pikkuleipiä, kakkuja ja pullaa. (Sillanpää 2000, 145, 185.)

Suomeen saatiin ensimmäiset valmisruoat ja pakasteet 1960-luvulla. Saarioinen toi suosituksen maksalaatikon jo vuonna 1957 kauppoihin. Pakasteista ensimmäisenä tulivat vihannekset, pakastekala ja broileri. Muita ruokia olivat pussikeitot ja kastikkeet, laatikot ja säilykkeet. Valmisruokien käyttö oli vielä vähäistä 1960- ja 1970-luvuilla, koska ruoka tehtiin itse kotona. Maaseudulta kotoisin olevat ihmiset eivät omaksuneet valmisruokia, koska olivat tottuneet tekemään kaiken jauhoista lähtien itse. (Sillanpää 2000, 146-147.)

Omavaraisuus oli maaseudulla vielä tavanomaista 1960-1970-luvuilla. Ravinnosta suurin osa saatiin omalta pellolta, puutarhasta, karjasta ja kalastamalla ja metsästämyllä. Kaupasta hankittiin suola, sokeri, kahvi, mausteet, riisi ja virvoitusjuomat ja makeiset, joita ostettiin vain satunnaisesti. Juusto, voi ja jogurtti saatiin maidontuottajaperheisiin suoraan meijeristä. 1960-luvulla lähimpään kauppaan oli vielä pitkä matka, joten tuotteita ostettiin myymäläautoista, jotka yleistyivät 1960-luvulla. (Sillanpää 2000, 156.)

2.5 1980-1990-luku Suomessa

Elintaso nousi yleisesti Suomessa ja se vaikutti kodin laitteiden hankintaan. Vuonna 1990 pakastin löytyi 78 % kodeista. Mikroaaltouunit yleistyivät nopeasti, vuonna 1985 4,7 % omisti mikron, mutta jo vuonna 1990 yli puolella kotitalouksista oli mikroaaltouuni. (Sillanpää 2000, 190.) Muurinpohjapannu mahdollisti ruoanlaiton ulkona ja siitä tuli uusi trendi ulkokeittiöihin (Aaltonen 2005, 90).

1980-luvulla ravintolassa syöminen lisääntyi ja siitä tuli hyväksyttävämpää varsinkin kaupungeissa. Maalla ravintolassa syöminen saattoi joidenkin mielestä olla huonon emännän merkki. Koko perheen yhdessä vietetty aika ruoanlaiton merkeissä lisääntyi 1980-luvulla ja myös lapset ja miehet tulivat keittiöön. Juhlien, kuten esimerkiksi syntymäpäivien kakku oli koristeltu mansikoilla, säilykepersikoilla ja kermavaahdolla. Kakun lisäksi oli tarjolla perinteistä pullaa sekä kotitekoista mehua. 1980-luvulla perinteisiä ruokia olivat 1950-luvulta tutut herne-, kala- ja lihakeitot, makaronilaatikko ja erilaiset jauheliharuoat. (Helsingin Uutiset, 2014.)

1990-luvulla suomeen saapuivat texmex, tuoreet yrtit, chili sekä hunajamarinoitu broileri. Kuluttajille ja ruokakauppojen hyllyille saatiin myös aasilaisia maustekastikkeita sekä tortillat ja tacot olivat yhä useamman suomalaisen ruokapöydässä. Einekset tulivat ruokakauppoihin ja tarjolla oli muutakin kuin hernekeittoa. Erilaiset mikrossa lämmitettävät annokset, kuten lihapullat ja muusi, tulivat markkinoille. Ruokalehdet opastivat oikeaoppisen sushin valmistusta. Tuoreet kasvikset ja eksoottiset hedelmät kuten mango ja karambola olivat uusi tuttavuus suomalaisille. Aluksi erilaiset hedelmät aiheuttivat hämmästyä ja moni ei pitänyt niiden mausta, koska niitä ei osattu kypsytää vaan ne syötiin liian raakoina. (Helsingin Sanomat, 2017.)

Kansainvälistymiseen vaikuttivat monet tekijät ja varmasti yksi suurimmista oli Suomen liittyminen Euroopan Unioniin. Se vapautti elintarvikkeiden tuonnin muista EU maista. Suomalaiset myös matkustelivat entistä enemmän ja toivat vaikutteita maailmalta Suomeen. Suomeen saapui maahanmuuttajia ympäri maailman ja etniset ravintolat ja kaupat lisääntyivät. Kebab- ja kiinalainen ruoka alkoi saada näkyvyyttä Suomessa. (Helsingin Sanomat, 2017.)

2.6 2000-2010-luku Suomessa

Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut paljon lähivuosina ja ruokaa ei tehdä enää kotona niin paljon, kuin esimerkiksi 1960- ja 70-luvuilla. Kotona tehtyjen aterioiden rinnalle on tullut eineksejä ja erilaisia pikaruokia. Päivällistä ei enää syödä yhteisen pöydän äärellä vaan jokainen syö erikseen silloin kuin haluaa. Yksinkertaisesta ja vähänmaustetusta ruoasta on tullut mausteisempaa ja suolan ja pippurin lisäksi käytetään yrtejä ja eksoottisia mausteita. Yhä useammat syövät osan päivän aterioista kodin ulkopuolella, kuten kouluissa, työpaikoilla tai sairaaloissa ja noin puolet suomalaisista syö lounaan jossakin,

jossa se valmistetaan suurkeittiöllä. Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat siihen mitä syömme ja missä syömme. (Ruokatieto 2018.) Aikaisemmin suomalaisten ruokavalintoihin vaikuttivat tuotteiden saatavuus ja ihmisten varallisuus, mutta nykypäivänä kaikilla on aiempaa paremmat mahdollisuudet vaikuttaa siihen mitä syö. Nykypäivänä ruoanvalmistuksessa pyritään enemmän vaivattomuuteen ja helppouteen. Ruokaa ei tarvitse enää valmistaa kokonaan itse, vaan apuna voidaan käyttää erilaisia valmisruokia ja puolivalmisteita. Ruoalla on myös valtaa ja sen avulla voidaan vaikuttaa omiin kulutustottumuksiin. (Mäkelä 2007.)

Edelleen suomalaiset arvostavat perinteistä, terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Ruisleipä pitää pintansa suomalaisten suosikkina ja sillä on monia terveydelle hyviä vaikutuksia. Ruisleipä on perinteinen suomalainen ruoka ja se kuuluu suomalaiseen perinteeseen. Sitä pidetään puhtaana ja kotimaisena tuotteena vuodesta toiseen. Kotimaiset elintarvikkeet ovat suosittuja ja suomalaiset mielellään suosivat kotimaisia tuotteita niin pitkälti, kun se on mahdollista. (Mäkelä 2007.)

Kasvis- ja vegaaniruoka on kasvattanut suosiotaan 2010-luvulla huikaa vauhtia. Vegaaniruoka nousi vuonna 2015 maailmanlaajuisesti suosituksi. Kasvispohjaiset tuotteet ovat kasvattaneet suosiotaan ja niitä kehitetään koko ajan lisää. Fleksaus on uusi termi sellaisille ketkä syövät välillä lihaa, mutta pääsääntöisesti kasvispainotteisesti. (Launis 2016.) Vuonna 2016 Suomessa tuli myyntiin uusia proteiininlähteitä, kun kotimainen nyhtökaura teki läpimurtonsa kauppojen hyllyillä. Heti perään saatiin myös härkis eli härkäpavuista tehty kasvisproteiinivalmiste. (Yle 2017.) Satokausien mukaan eläminen on 2010-luvun uusimpia trendejä. Satokausi ajattelu sopii erityisen hyvin Suomen kaltaisiin maihin, jossa vuodenaikojen vaihtelut vaikuttavat kasvuolosuhteisiin. Suomessa on pitkät perinteet esimerkiksi säilönnässä ja sitä hyödynnetään edelleen säilömällä eri sesongin kasviksia. (Elo-säätiö 2016.)

Vuonna 2017 Suomessa päätettiin sallia hyönteisten käyttö ravintona ja se on mullistanut elintarviketeollisuutta. Hyönteisiä saadaan kasvattaa ja myydä elintarvikkeina ja Suomessa onkin jo syntynyt uusia elintarvikkeita, joissa on hyönteisiä mukana. (Entocube 2017.) Fazer kehitti oman sirkkaleivän heti kun laki mahdollisti hyönteisten käytön elintarvikkeissa. Sirkkaleipä sisältää sirkoista jauhettua jauhoa, vehnää, ruista ja siemeniä ja se on maailman ensimmäinen leipätuote sirkkajauhoista. Yksi leipä sisältää noin 70 jauhettua sirkkaa. (Fazer n.d.)

2.7 Suomalaisen ruokakulttuurin tutkimuksia

Suomalaisten ruokailutottumuksista on myös tehty tutkimuksia ja Suomalaisen työn liitto on selvittänyt kotiruokia, joita ihmiset haluaisivat pysyvän suomalaisessa ruokakulttuurissa. Suosituimmat ruoat olivat karjalanpaisti- ja piirakat, makaronilaatikko ja lihapullat. Karjalanpaisti oli erityisesti miesten suosiossa ja karjalanpiirakat taas naisten suosikkeja. Makaronilaatikko ja lihapullat ovat kaikenikäisten suosiossa. Muita perinteisiä kotiruokia listalla olivat hernekeitto, kaalikääryleet, perunamuusi ja erilaiset keitot. (Suomalaisen Työn Liitto 2015.)

Vantaalla on selvitetty lasten ja nuorten lempiruokia koulussa ja päiväkodissa. Lempiruokia kysyttiin ruokaraadeissa, joissa oli mukana oppilaita, päiväkotilapsia ja koulujen- ja keittiöiden henkilökuntaa. Selvitysten mukaan koulujen ja päiväkotien ruokalistoille lisättiin lasten toivomia lempiruokia. Päiväkotilasten kymmen suosituinta ruokaa olivat järjestyksessä lihapyörökät ja perunamuusi, spagetti ja jauhelihakastike, uunimakkara, kalapuikot, makaronilaatikko, nakkikastike, nakkikeitto, kasvisseikeitto, hampurilainen ja pizza. Koululaisten suosikkeja olivat spagetti ja jauhelihakastike, kananugetit, uunimakkara ja perunamuusi, tonnikalapastavuoka, lihapyörökät, nuudeliwok, makaronilaatikko, hernekeitto, kalapuikot ja kasvisseikeitot. (Vantaan sanomat 2015.)

Vuonna 2017 päätettiin Suomen satavuotisen itsenäisyyden kunniaksi valita kansallisruoka. Suomalaiset pääsivät äänestämään omia suosikkejaan kansallisruokafinaaliin keuhällä 2016. Yli 10 000 ihmistä antoi oman äänensä kuuluviin ja ehdotuksia kertyi yli tuhat. Ehdotuksista valittiin 12 suomalaista ruokaa; ruisleipä, karjalanpiirakka, kalakeitto, mämmi, hernekeitto, pitsa, viili, maksalaatikko, graavikala, karjalanpaisti, mustikkapiirakka ja paistetut muikut/ahvenet paistetuilla perunoilla. Näistä ruoista suomalaiset saivat valita kansallisruoan ja äänestykseen osallistui 50 000 ihmistä. 100-vuotiaan Suomen kansallisruoaksi valikoitui ruisleipä. Perusteluina olivat terveellisyys, kotimaisuus sekä pitkät perinteet ruisleivän valmistuksessa. (Elo-säätiö n.d.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA SUOMALAINEN RAVITSEMUS

Suomessa on tehty paljon töitä ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi jo monia kymmeniä vuosia. Ravitsemussuosituksia on julkaistu vuosina 1987, 1998 ja 2005. Suosituksia päivitetään noin kahdeksan vuoden välein pohjoismaisien suositusten perusteella. Vuonna 2013 on hyväksytty uusimmat pohjoismaiset ravitsemussuosituksset ja vuonna 2014 päivitettiin uudet suomalaiset ravitsemussuosituksset. Ravitsemussuosituksien tarkoituksena on parantaa kansanterveyttä ja niitä käytetään hyödyksi ruokapalveluiden suunnittelussa ja tuottamisessa, ravitsemusopetuksessa ja kasvatuksessa sekä eri väestöryhmien ravintoaineiden saantisuosituksissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5.)

3.1 Mitä ravitsemussuosituksset tarkoittavat ja mihin niitä tarvitaan?

Ravitsemussuositusten tarkoituksena ja tavoitteena on ravitsemuksen avulla parantaa suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Suosituksia käytetään seurantaan, poliittiseen ohjaukseen, suunnitteluun ja viestintään. Seuranta tarkoittaa suositusten vertausta väestön ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin. Tutkimusten perusteella voidaan tehdä seuranta ruokavalion sisällön yhteydestä terveyteen. Poliittiseen ohjaukseen voidaan tarvita ravitsemussuosituksia, jos esimerkiksi huomataan väestön saavan liian vähän tai liikaa joidakin ravintoaineita. Sen avulla voidaan ryhtyä toimenpiteisiin ja esimerkiksi täydentää elintarvikkeita ravintoaineilla, joista on puutetta. Suunnittelua käytetään ateriapalvelujen apuna suunniteltaessa ruokalistoja päiväkoteihin, kouluihin, sairaaloihin ja varuskuntiin. Ruokasuosituksia ja ravintoaineiden saantisuosituksia seurataan tarkasti kyseisissä paikoissa. Viestinnällä yritetään vaikuttaa niin kuluttajien, kuin ammattilaistenkin ruokailutottumuksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8.)

Ravitsemussuosituksissa on huomioitu koko väestö, mutta niissä on myös huomioitu erilaiset terveydentilan muutokset. Ravintoaineille on määritelty saantisuosituksset ja niiden tarve vaihtelee eri yksilöiden mukaan. Suosituksia käytetään ruokaan ja ravintoaineisiin. Ruokasuosituksissa annetaan ohjeita ruoka-aineryhmittäin, kuten liha ja maitovalmisteet. Suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset on otettu huomioon ravitsemussuosituksissa. Ravintoaineiden osalta suosituksissa tarkoitetaan energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

Suosittelavan ruokavalion on tutkittu edistävän terveyttä ja vähentävän monia sairauksia. Oikealla ravitsemuksella voidaan estää monien sairauksien syntyä kuten sepelvaltimotaudin, verenpainetaudin, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden ja osteoporoosin. Ravinnolla on suuri merkitys esimerkiksi lapsille jo raskaus- ja imeväisiässä. Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevassa asemassa terveyden edistämässä ja yksittäiset ruoka-aineet eivät vielä heikennä terveyttä. Ravitsemussuosituksissa on myös otettu huomioon ympäristösyyt. Esimerkiksi kasvispainotteinen ruokavalio on myös ympäristölle ystävällisempi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11–12.)

3.2 Suomalaisen ravitsemuksen historiaa vuosien varrelta

Kansanterveyslaitos on tehnyt tutkimuksia ja julkaissut useita ravitsemuskertomuksia vuosien varrella. Ravitsemuskertomukset sisältävät tietoa Suomessa tehdyistä tutkimuksista. Jokaisessa ravitsemuskertomuksen osassa keskitytään tarkemmin tiettyyn teemaan, kuten esimerkiksi ensimmäisessä kertomuksessa tarkasteltiin kansantautien ja niiden riskitekijöiden esiintymistä väestössä. Ravitsemuskertomuksien sisältöön kuuluu myös aina suomalaisten ruoankulutuksessa ja ravitsemuksessa tapahtuneita muutoksia. Kertomuksia on julkaistu yhteensä viisi kappaletta vuosina 1996–2003. (Kansanterveyslaitos 2004, 5.)

Vuonna 1998 julkaistiin uudet ravitsemussuosituksia Suomessa. Suosituksissa pääasiassa olivat ruokavalion kokonaisuus, tasapainoinen ravintoaineiden saanti, energian saannin ja kulutuksen tasapaino, hiilihydraattien osuuden lisääminen ja kovan rasvan ja natriumin saannin vähentäminen. Edellisiin vuonna 1987 julkaistuihin suosituksiin verrattuna muutoksia annettiin hiilihydraattien saantisuosituksien nostamisesta sekä natriumin saannin vähentämisestä. Uutta suosituksissa oli myös vuonna 1998, että pikkulapsille julkaistiin omat ravintoaineiden saantisuosituksia. Suosituksissa annetaan myös vinkkejä ruokavalion koostamiseen ja että hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä ja sitä syödään sopivissa määrin kulutukseen nähden. Ruokaympyrän lisäksi, joka on ollut käytössä jo 1950-luvulta, saatiin ruokakolmio ja lautasmalli. (Kansanterveyslaitos 1999, 6–11.)

Ravitsemuskertomusten mukaan 2000-luvun alussa suomalaisten ravitsemuksen ongelmat olivat pääsääntöisesti hoidettavissa ravitsemussuosituksien mukaisella ruokavaliolla. Vitamiineja ja kivennäisaineita saatiin keskimäärin riittävästi ruokavaliosta, mutta raudan saamisessa nuorilla naisilla oli hieman puutteita. D-vitamiinin puutosta oli hieman mutta vuonna 2003 lähtien maitotuotteisiin alettiin lisätä D-vitamiinia ja se paransi tilannetta.

Suomalaisten ruokavalioon kuuluu entistä enemmän kasviksia, juustoa ja broileria mutta maidon juonti on vähentynyt. Ikääntyminen on yksi 2000-luvun alun megatrendeistä ja silloin tehtyjen ennusteiden mukaan vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on neljännes suomalaista. Eläkeikäisten kotona asuvien ihmisten ravitsemus on samalla tasolla työikäisten kanssa ja myös iäkkäiden henkilöiden ruokatottumukset ovat hieman muuttuneet muun väestön mukana. (Kansanterveyslaitos 2001, 42–43; Kansanterveyslaitos 2004, 60–61.)

3.3 Suomalaisten ruokavalion muutokset

Kasviksien, hedelmien ja marjojen kulutus on kasvanut 1950-luvulta ja suomalaiset syövät niitä nyt neljä kertaa enemmän kuin silloin. Väestöstä löytyy kuitenkin vielä henkilöitä, jotka syövät niitä liian vähän. Viljoja ja etenkin ruista käytetään vähemmän kuin aikaisemmin mutta sokerin kulutus on yli suositusten varsinkin lapsilla. Lihan kulutus on noussut 1950-luvulta kaksinkertaiseksi ja eniten käytetään sian ja siipikarjan lihaa. Suomalaisten käyttämän rasvan laatu on parantunut ja tyydyttyneen rasvan osuus on hieman laskenut ja monitydyttyneiden noussut. Viime vuosikymmenten aikana suolan saanti on vähentynyt elintarviketoimijoiden ja lainsäädäntöjen avulla, mutta nyt kehitys on hieman jäänyt jälkeen ja suolan saanti hieman lisääntynyt. D-vitamiinin saantia turvataan maitotuotteisiin ja rasvalevitteisiin lisäämällä. Aikuisilla on puutetta jodin saannista, vaikka jodia lisätään joihinkin ruokasuolaan. Suurimpia ruokavalion ongelmakohtia ovat rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu sekä joidenkin yksittäisten ravintoaineiden saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 13.)

3.4 Ruokakolmio ja lautasmalli

Ruokakolmion tarkoituksena on havainnollistaa konkreettisesti ruoka-aineiden avulla terveellinen ruokavalio. Kolmion perustana ovat kasvikset, marjat ja hedelmät, joita tulisi syödä viisi kourallista päivässä eli noin 500 grammaa. Kasviksista ja hedelmistä osa olisi hyvä syödä raakana ja osa kypsennettynä. Palkokasvit ovat hyviä proteiinin lähteitä ja niitä voidaan käyttää ruokavaliossa lihan korvikkeena tai lisänä. Seuraavana kolmiosta löytyvät täysjyvä-viljalisäkkeet, peruna ja leipä, puuro ja mysli. Päivittäin näitä tuotteita tulisi käyttää 6-9 annosta henkilöstä riippuen. Yhdeksi annokseksi lasketaan täysjyväpastaa, -riisiä tai muita täysjyvälisäkkeitä yksi desilitra tai yksi leipäpala. Kuitua leivässä pitäisi olla vähintään 6 g/100g ja tulisi suosia vähäsuolaisia tuotteita. Kolmion keskustan

muodostaa vähärasvaiset maitovalmisteet ja kasviöljyt, pähkinät ja siemenet. Maitotuotteista saadaan hyviä proteiineja, kalsiumia ja vitamiineja, joista etenkin D-vitamiinia. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu 5-6 desiä nestemäisiä maitotuotteita sekä juustoa 2-3 viipaletta, ne kattavat riittävän kalsiumin saannin. Olisi hyvä suosia vähärasvaisia tuotteita, joissa ei ole tyydyttyntä rasvaa. Rasvan lähteenä suositetaan kasviöljypohjaisia rasvavitteitä sekä rypsi- ja rapsiöljyä, jotka sisältävät n-3-rasvahappoja. Siemeniä tulisi käyttää noin 30 grammaa päivässä. Mitä ylemmäs kolmiossa mennään, sitä vähemmän niitä tuotteita tarvitaan, kuten kalaa, siipikarjanlihaa ja punaista lihaa ja kanamunia. Kala on parhain raaka-aine ja sitä tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Lihavalmisteita ja punaista lihaa 500 grammaa viikossa ja kanamunia 2-3 kappaletta viikossa. Kala ja siipikarjanliha ovat vähärasvaisempia vaihtoehtoja ja niiden rasvanlaatu on parempaa. Ruokakolmion huipulla olevat sattumat tarkoittavat herkkuja, joita ei ole tarkoitus syödä päivittäin vaan satunnaisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19, 21–23.)

Lautasmalli on tarkoitettu esimerkiksi hyvän ja ravitsevan annoksen kokoamiseen. Mallin avulla on helpompi kasata lautaselle oikeanlaisia ruoka-aineita sopiva määrä. Puolet lautasesta kuuluu kasviksille, kuten raasteille, salaatile jossa on kasvisöljypohjaista kastiketta tai lämpimille kasvislisäkkeille. Neljännes osa lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä. Viimeinen neljännes jää kala-, liha- tai muna-ruoalle tai kasvisruoalle, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Hyviä ruokajuomia ovat rasvaton maito tai piimä sekä vesi. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipää kasviöljypohjaisella levitteellä. Jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

3.5 Ikääntyneiden ravitsemus

Tärkeä tekijä ikääntyneiden ravitsemuksessa ja ruokailussa on ottaa huomioon ruoan tuoma mielihyvä, virkistyminen ja elämänlaadun parantuminen. Onnistuneeseen ruokailuun ja ravitsemukseen kuuluu myös toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen. Palvelu-aloissa ja vanhainkodeissa ruokailu rytmittää myös päivää ja vuorokausirytmii. Monelle vanhuksele ruokailu on päivän kohokohta. Ikääntyneillä on kokemusta pula-ajoista ja ruoan poisheittäminen tuntuu ikävältä, mutta monet ovat keränneet myös kokemuksia matkaillessaan muualla maailmassa. Hyvä maku ja rakenne ovat tärkeitä ominaisuuksia ruoalle, koska jos ruoka on liian sitkeää tai kovaa sitä on vaikea syödä. Vanhemmille ihmisille mieluuria ovat yleensä perinteiset kotiruokat kuten erilaiset keitot, lihapullat ja

laatikot. Ihmisen aistit heikkenevät iän myötä ja usein ruoan maku saattaa voittaa terveellisuuden, jos sillä on vaikutusta ruokahaluun. Tuoksuilla on helppo herättää ruokahalua, kuten esimerkiksi paistamalla pullaa, josta leviää tuttu kotoisa tuoksu. (Vanhustyön keskusliitto 2004, 3–6.)

Ikääntyneillä energian tarve pienenee, suurin osa siitä johtuu liikunnan vähenemisestä. Vitamiineja ja kivennäisaineita kuitenkin tarvitaan aina ja niiden tarve ei laske. Energiansaantiin täytyy kiinnittää huomiota, koska ruokahalu on usein silloin huono. Energiämäärää lisätään ruokiin helpoiten lisäämällä rasvaa. Ateriat voivat olla silloin pienempiä mutta niihin on lisätty rasvaa ja hiilihydraatteja hieman enemmän kuin normaalisti. Sairaudet ja erilaiset lääkitykset voivat vaikuttaa ruokahaluun ja ravintoaineiden imeytymiseen ja silloin voidaan tarvita ruokavaliota täydentämään täydennysravintovalmisteita ja vitamiinilisä. Ikääntyneiden on hyvä syödä monia pienempiä aterioita päivässä, koska ruoansulatus ei pysty käsittelemään suuria määriä ruokaa kerralla. Välipaloja on hyvä olla tarjolla, vaikka ruoka ei oikein maistuisi, näin saadaan pidettyä energiansaanti sopivalla tasolla. (Vanhustyön keskusliitto 2004, 9, 12–13.)

Ikääntyneiden ravitsemuksen tilaa on hyvä seurata säännöllisesti, että mahdollisiin ongelmiin pystytään puuttamaan heti. Yleisin tapa seurata ravitsemuksen tilaa on punnita ihminen säännöllisesti esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä. Seurantaan on myös kehitetty MNA-testi eli (Mini Nutritional Assessment). Testissä jaetaan ikääntyneet kolmeen ryhmään virhe- tai aliravitsemuksesta kärsiviin, virheravitsemusriskissä oleviin ja niihin kenellä on hyvä ravitsemustila. Ravitsemuksen arviointiin käytetään apuna ruokailun seuranta sekä energian, proteiinin ja ravinnonsaannin arviointia. Ruokapäiväkirjan avulla seurataan 1-3 päivää ikääntyneen syömistä. Niiden perusteella ruokavalioon voidaan tehdä tarvittavia muutoksia. Moniammatillisuus on hyvä ottaa huomioon ikääntyneiden hoidossa etenkin hoitohenkilökunnan ja ruokapalveluhenkilökunnan välillä. Oikealla ravitsemushoidolla ylläpidetään toimintakykyä, ehkäistään painonvaihteluja ja hidastetaan tahatonta lahtumista. Se parantaa myös iäkkäiden ja monisairaiden ihmisten elämänlaatua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 30–31.)

3.6 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksissa ikääntyneille asetettuina tavoitteina on tasata iäkkäiden ihmisten ravitsemuksen eroja, lisätä tietoa ravitsemuksen erityispiirteistä ja luoda hyviä käytäntöjä, oppia tunnistamaan ravitsemuksen heikkeneminen sekä toteuttaa sitä vanhainkodeissa, sairaaloissa kuin myös kotioloissa. Muita keskeisiä tavoitteita ovat ikääntymiseen liittyvien ravitsemuksellisten tarpeiden huomiointi, ravitsemuksen arviointi, turvata riittävät ravintoaineiden saanti sekä varmistaa D-vitamiini lisän käyttö yli 60-vuotiailla. Tavoitteisiin kuuluu myös huolehtia vanhusten riittävästä liikunnasta ja mahdollisuudesta päästä ulkoilemaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 8–9.)

Ikääntyneet on jaettu erilaisiin ryhmiin kunnan mukaan. Hyväkuntoisten ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä tarpeita ovat ruokavalion monipuolisuus, suolan ja hyvälaatuisien pehmeiden rasvojen käyttö, huolehtia D-vitamiinin riittävästä saannista D-vitamiinilisän avulla, ylläpitää toimintakykyä ja lihaskuntoa sekä huomioida ruokailun psykososiaalinen merkitys. Seuraava ryhmä on kotona asuvat ikääntyneet, joilla on sairauksia ja haurastumisriskiä. Edellä mainittujen tarpeiden lisäksi tässä ryhmässä on omia tarpeitaan, kuten kotona on hyvä olla pieni ruokavarasto tarpeiden mukaan, vanhempia omaishoitajia kannustetaan hoitamaan ruokailut sekä kevyt liikunta soveltuu myös sellaisille henkilöille, joilla on lieviä sairauksia. Kotihoidon asiakkaat, monisairaajat ja ikääntyneet, joilla on toiminnanvajauksia ovat kolmas ryhmä ja tässä ryhmässä tärkeää on ottaa huomioon ruokailun suunnittelu ja mahdolliset kauppapalvelut, mahdollinen avun tarve syömisessä, omaisten mukaanotto ravitsemuksen suunnitteluun ja liikunnan sovellus monisairaille joilla voi olla toiminnanvajausta. Viimeinen luokiteltu ryhmä ovat ympärivuorokautisessa hoidossa olevat, joiden erityistarpeita ovat edellisten lisäksi ruokailutilanteiden suunnittelu kodinomaiseksi, hoitajien osallistuminen ruokailuun sekä mahdollisuus liikua jollakin tavalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 10–11.)

4 YHTEINEN KEITTIÖ -HANKE JA TAMPEREELLA MUKANA OLEVAT KOHTEET

Yhteinen keittiö -hanke kuuluu hallituksen kärkihankkeisiin ja sen tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta. Hanke on kaksivuotinen 2017-2018 ja Kirkkohallitus on sen vastuutoimijana. Hankkeessa valtakunnallisesti on mukana Marttaliitto, Maa- ja kotitalouskotinaiset, Helsingin Diakonissalaitos sekä Ehyt ry. Paikallisesti toiminnassa on mukana mm. kaupungeja ja kuntia, oppilaitoksia, järjestöjä sekä sairaanhoitopiirejä. Mukana olevat kaupungit Tampereen lisäksi ovat Vihti, Lahti, Seinäjoki ja Porvoo. Vuoden 2018 loppuun mennessä jokaisessa maakunnassa on tarkoituksena saada kaksi yhteisen keittiön verkostoa. (Yhteinen keittiö, N.d.)

Tavoitteena Yhteinen keittiö -hankkeessa on yksinäisyyden vähentäminen yhteisen tekemisen avulla, kohdata erilaiset ihmiset yhteisöllisesti ja edistää terveyttä ja vähentää yksinäisyyttä sekä vähentää ruokahävikkiä. Hankkeeseen osallistuvissa paikoissa ruokailaan yhdessä sekä pyritään edistämään terveellisiä ruokailutottumuksia. Yhteisen keittiön arvoja ovat yhdessä tekeminen ja reiluus sekä avoimuus ja yhteisyys. Yhdessä tekemällä saavutetaan uusia tapoja toimia ja edistetään yhteenkuuluvuutta ja toisista välittämistä. Reiluudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ovat yhdenvertaisia ja arvostamme toinen toisiamme. Avoin mieli auttaa sopeutumaan uuteen ja tutustumaan ihmisiin sellaisena kuin he ovat. Yhdessä tekeminen auttaa saamaan voimia itselle ja muille. (Yhteinen keittiö, N.d.)

4.1 Tampereella mukana olevat kohteet

Pispanlinnan palvelukeskus sijaitsee Tampereen Pispalassa ja siellä toimii palvelukeskus ja kaksi tehostetun palveluasumisen yksikköä. Palvelukeskuksessa on erilaisia palveluja asiakkaille kuten esimerkiksi kuntosali, kirjastopalvelu, saunapalvelu, hierojia ja fysioterapeutteja. Palvelukeskuksesta löytyy myös nettipiste ja tietokone käyttöön sekä verenpaineiden mittaukseen Ite-piste. Lisäksi keskuksessa järjestetään erilaista ohjelmaa kulttuurista, konsertteja, tansseja sekä liikuntatunteja. Ravintolassa on mahdollista syödä tuetulla hinnalla palvelukeskuskortilla. Palvelukeskus on tarkoitettu tamperelaisia eläkeläisiä varten. Pispan palvelukeskuksessa järjestetään keskiviikkoisin kello 15-17 avoin kahvila, johon kaikki ovat tervetulleita. (Tampereen kaupunki 2018a.)

Peipontupa sijaitsee Tampereella Peltolammilla ja se on kaupungin ylläpitämä. Siellä tarjotaan korttelikerhon muodossa virkistystoimintaa lähialueiden asiakkaille. Kerhossa voi syödä palvelukeskuskortin hinnoilla sekä askarrella, pelailla, lukea lehtiä ja tutustua muihin. Peipontupa on avoinna maanantaista perjantaihin päiväaikaan 9-15 välillä. (Tampereen kaupunki 2018b.)

Pohjolan palvelukeskukseen ovat tervetulleita tamperelaiset eläkeläiset. Palvelukeskuksessa on mahdollista niin kehittää kuin viihdyttää itseään. Ohjelmaa järjestetään päivittäin ja tarjolla on esimerkiksi kulttuuria, liikuntaa, yhteislauluja tai päivätansseja. Ravintolassa voi syödä lounaan tai ostaa ruokaa mukaan kotiin. Kirjasto palvelee itsepalveluperiaatteella ja palvelukeskuksesta löytyy myös nettipiste, jossa voi käyttää tietokonetta. Kuntosali on kaikkien käytettävissä ja laitteiden käyttöön saa opastusta. Neuvontaa ja ohjausta on tarjolla myös sosiaalihoajaan avulla. (Tampereen kaupunki 2018c.)

Koilliskeskus sijaitsee Tampereella Linnainmaalla ja siellä on tarjolla monipuolisesti erilaisia palveluja, kuten kirjasto, neuvola, lapsiperheiden kotipalvelua sekä muuta neuvontaa. Koilliskeskus on tarkoitettu kohtaamispaikaksi, jossa kaikki pääsevät yhdessä tekemään ja kokemaan. Tiloissa sijaitsee myös nuorille tarkoitettu paikka nuortentila Muru. (Koilliskeskus n.d.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä osiossa kerrotaan, miten tutkimus toteutetaan ja mitä menetelmiä siinä käytetään apuna. Tutkimus toteutetaan Yhteinen keittiö -hankkeen Tampereen kohteissa, joita ovat Pispán palvelukeskus, Peipontupa, Pohjolan palvelukeskus sekä Koilliskeskus. Tutkimuksessa keskitytään vanhempiin ihmisiin, joten aineistoa kerätään siihen sopivilta ryhmiltä. Aineistoa kerätään pääasiassa workshop-tyylisellä menetelmällä, joissa osallistujat kirjoittavat ruokamuistojaan post it lapuille ja niistä koostetaan yhteinen kokonaisuus, jotta muistoista voidaan keskustella myös yhdessä. Menetelmänä käytetään laadullista tutkimusta, sillä se sopii paremmin ihmisten ja ilmiöiden tutkimiseen kuin määrällinen tutkimus.

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimpiä tutkimusmenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisista dokumenteista saatava tieto. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin. Tarkoituksena on kuvata jotakin tapahtumaa tai ilmiötä ja ymmärtää tiettyä toimintaa. Tärkeintä on, että tutkittavat henkilöt tietävät aiheesta mahdollisimman paljon tai omaavat jotain kokemusta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71, 85.) Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa on merkitykset ja useimmissa tutkimuksissa tutkitaan nimenomaan niitä. Muita piirteitä voivat olla subjektiivisuus ja erilaisten kokemusten huomioiminen. Tutkimuksessa korostetaan erityisesti ihmisten kokemuksia, havaintoja ja tekoja. Laadullisen tutkimuksen tulosten analysointi ei ole yhtä tarkkaa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa vaan tuloksia tarkkaillaan tulkintoina. Aineistot ovat yleensä pieniä, koska ajatuksena on ymmärtää ja tulkita koko kokonaisuutta. Tutkittavia ei siis yleensä ole kovin paljoa tai aineiston ymmärtäminen muuttuu liian hankalaksi. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2013, 81–83.)

Tutkimuksesta saatuja aineistoja voidaan luokitella tutkimuksessa syntyneisiin aineistoihin ja luonnollisiin aineistoihin. Tutkimuksen takia olevat aineistot ovat olemassa vain tutkimuksen ansiosta. Niihin kuuluvat haastattelu- ja kyselyaineistot, mahdolliset kerätyt tarinat ja kokemukset sekä testit ja mittaukset. Luonnollisiksi aineistoiksi kutsutaan dokumentteja, muistioita, rekistereitä, arkistoja, internetsivustoja, joita ylläpitää yhteisöt ja yritykset. Tavarat ja esineet lasketaan myös luonnollisiksi aineistoiksi. Aineistoa on usein silloin riittävästi, kun se vastaa tutkijan asettamaan tutkimuskysymykseen. Laadullisessa

tutkimuksessa aineisto on riittävää, kun kerätyistä aineistoista ei löydy enää mitään uutta. (Ronkainen ym. 2013, 108, 117.)

Tutkimuksen analysoinnissa on tärkeä tutustua kerättyyn aineistoon ilman ennakkokäsityksiä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija katsoo aineistosta kiinnostavia asioita ja sitä minkälaista sisältöä materiaalissa on. (Ronkainen ym. 2013, 124.) Analysoinnissa käytetään usein induktiivista menetelmää ja tutkijan tarkoituksena on löytää ja paljastaa jotakin odottamatonta. Tarkoitus ei ole testata teorioita tai hypoteeseja vaan tarkastella aineistoa. Tutkimuksen analysointi aloitetaan aineiston järjestämisellä ja tietojen tarkastuksella. Seuraavaksi täydennetään mahdollisesti joitakin tietoja, kuten esimerkiksi haastateltavaan voidaan ottaa vielä yhteyttä ja varmistaa annettuja tietoja. Viimeinen vaihe on aineiston järjestäminen tallennusta ja analyysieja varten. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa perinteisiä analyysimenetelmiä ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely ja keskusteluanalyysi. Analysoinnin jälkeen tulokset on vielä tulkittava ja selitettävä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164, 221, 222, 224, 229.)

5.2 Haastattelumenetelmät

Haastattelun pääajatuksena on saada selville, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin on toiminut. Haastattelun selkein ero kyselyyn on se, että haastattelussa kysymys on mahdollista kysyä uudestaan tai sitä voidaan tarkentaa. Kyselyssä, joka esimerkiksi lähetetään postissa vastaajalle, näin ei voi tehdä. Haastattelussa kysymykset voidaan esittää missä tahansa järjestyksessä ja niitä voidaan muuttaa eri haastateltavien kesken. Tärkein asia haastatteluja tehdessä on saada mahdollisimman paljon tietoa, joten kysymykset kannattaa lähettää haastateltavalle jo aikaisemmin. Haastattelua tehdessä on myös mahdollista tehdä havaintoja ja kirjoittaa ylös myös niitä. Haastatteluun on mahdollista valita sellaisia henkilöitä, joilla on tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.) Haastatteluja voidaan jakaa myös haastateltavien määrän mukaan yksilö, pari- ja ryhmähaastatteluihin (Ronkainen ym. 2013, 116).

Teemahaastattelu on avoimuudessaan melko samanlainen kuin syvähaastattelu. Teemahaastattelu perustuu etukäteen valittujen teemojen käyttöön, joista on mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelussa on tärkeä löytää oikeat kysymykset, jotka vastaavat tutkimuksen tarkoitusta. Valitut teemat perustuvat yleensä tutkittavan asian tai ilmiön olemassa oleviin tietoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Syvähaastattelua kutsutaan myös avoimeksi haastatteluksi, asiakaskeskeiseksi ja keskustelunomaiseksi haastatteluksi. Tarkoituksena on kysyä vain avoimia kysymyksiä ja keskusteltavia asioita ei ole rajattu muuten kuin ilmiön perusteella. Syvähaastattelussa asian ja ilmiön perustelu ja avaaminen ovat ratkaiseva tekijä. Tarkoitus on saada haastateltava syventymään mahdollisimman syvällisesti ja yleensä haastateltavia on vain muutama tai samaa henkilöä haastatellaan useammin. Tutkijan tehtävänä on pitää keskustelu oikeassa aiheessa ja haastateltava saa puhua vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75–76.)

6 RUOKAMUISTOT

Ruokamuistojen kerääminen toteutettiin niin, että vierailin kaikissa neljässä kohteessa sovittuna päivänä ja keräsin silloin paikalla olevilta ruokamuistoja. Menetelmänä käytin workshop-tyylistä menetelmää, jossa jokainen saa kirjoittaa post it lapuille ruokamuistojaan. Ruokamuistoista voitiin näin keskustella myös yhdessä. Jokaisessa paikassa oli hie- man eri määrä kävijöitä, joten ruokamuistojen määrää ei voinut etukäteen ennustaa. Poh- jolan palvelukeskus mainosti aamulehdessä järjestämäni tilaisuutta tekemälläni mainok- sella. (Liite 1.) Olin kerännyt itselleni valmiiksi muutamia teemoja, joiden avulla pystyin herättämään keskustelua ryhmissä. Teemoiksi valitsin lapsuuden ja nuoruuden, aikuisiän ja nykypäivän ruokamuistot, jotta saisin mahdollisimman paljon muistoja eri vuosikym- meniltä. Kyselin myös lempiruoista, ruokailutottumuksien muutoksista ja nykyajan tren- deistä. Ruokamuistojen lisäksi kysyin osallistujilta sukupuolen, iän ja kotipaikkakunnan. Yhteensä muistojen keräämiseen kaikista kohteista osallistui 26 ihmistä. Osallistujat oli- vat eri-ikäisiä, mutta kaikki olivat yli 60-vuotiaita. Osassa paikoissa oli muutakin ohjel- maa niinä päivinä, kun vierailin kohteissa. Ruokamuistot kertovat osallistujien lapsuu- desta tähän päivään asti kertomia tarinoita.

6.1 Lempiruokat

Lapsuuden lempiruoaksi osallistujat nimesivät sianlihakastikkeen, vispipuurot, mustik- kapiirakan, ressureivän, klippivellin, kotitekoisen pullan, kotipuutarhan kasvikset, si- pulipihvin, silakkalaatikon, kaalikääryleet, lihapullat, maksalaatikon, makaronivellin, pannukakut, uunituoreen hiivareivän, talkkunan ja Kallen mätitahnan. Nuoruuden herk- kuja olivat hampurilaiset, jäätelö, lihapullat, pizza, jogurtit, hedelmät, salaattit, valkovii- ni, broileri, maksapihvit, perunamuusi, makaronilaatikko, päramätsi sekä Viktorian kiisseli.

Nykypäivän lempiruokia olivat karjalanpaisti, lihapullat, rahka, vihannekset, hedelmät, pizza, salaattit, kanaruokat, kala, marjat, keitot, uunikala, jauhelihakastike, lasagne, poron- käristys, lanttu- ja porkkanalaatikko, kalakeitto, ruispuuro, perunavelli, Äänekosken mui- kut, ravut ja homejuusto. Lempiruokat eivät ole hirveästi muuttuneet lapsuuden ruokailu- tottumuksista, mutta joukkoon on tullut uusia ruokia kuten pizzaa ja hampurilaisia, joita ei vielä osallistujien lapsuudessa ole ollut saatavilla. Tietyt ruokat ovat pitäneet pintansa suosikeissa jo lapsuudesta asti, kuten lihapullat, erilaiset keitot ja puurot sekä uunissa tehtävät laatikot.

6.2 Lapsuuden ruokamuistot

Monet osallistujat kertoivat tulevansa köyhistä kodeista ja olivat tottuneet hankkimaan kaiken tarvittavan itse. Lapset osallistuivat kotitöihin ja auttoivat ruoanlaitossa sekä keräsivät syksyisin ahkerasti marjoja. Peltotöiden paras osuus oli ruokatauko ja tuore rieska kirnuvoin ja kirnupiimän kera. Inhottavimpia muistoja olivat, kun lapsena joutui navetalle vatkamaan verta ja se haju muistui monien mieleen vieläkin. Ennen ei ollut leivänpääliisiä, joten voita ja juustoa saatiin meijeriltä korvauksena maidosta. Joissakin perheissä sai munkkeja ja simaa myös muulloin kuin vappuna. Muita lapsuuden herkkuja olivat kuivatut porkkanat ja itsetienaamilla markoilla ostettu tuore pulla. Coca Colaa päästiin maistamaan ensimmäistä kertaa vuonna 1952 ja se oli tarkkaa, että kaikki kolme kaveria saivat saman verran yhdestä pullosta. Ruoasta oli monesti pulaa ja kotona sisarusten lautasilta yritettiin napata ruokaa, kuten esimerkiksi, jos kaikilla oli kolme lihapullaa niin yritettiin napata toisilta lisää. Kouluruokana oli keittoja ja vellejä ja lautanen oli syötävä tyhjäksi. Kauravellin ja hernekeiton haju oli jäänyt pysyvästi monen mieleen inhottavana hajuna.

6.3 Nykypäivän ruokailutottumukset

Monet osallistujat sanoivat syövänsä nykyään paljon kevyempää ruokaa, kuin mitä heidän lapsuudessaan oli. Salaatit ja keitot olivat monien uusia lempiruokia. Mausteiden käyttö on myös lisääntynyt, koska nykyään on saatavilla paljon erilaisia mausteita ja yrttejä tutujen suolan ja pippurin lisäksi. Joulun aikaan on saatavilla uusia hedelmiä, kuten persimoneja ja mangoja. Harmitusta aiheutti monelle se, että nykyään ei saa hyvää tuoretta kokonaista kalaa juuri mistään ja karjalanpaisti oli epäonnistunut kaupan valmislihoista. Uusia tuttavuuksia nyhtökauraa ja härkistä olivat rohkeimmat jo maistaneet ja tehneet kotona, mutta hyönteisiin ei löytynyt mielenkiintoa vielä keneltäkään.

6.4 Muita ruokamuistoja

Kuulin myös monia tarinoita muualta päin maailmaa ja kaikki tarinat, eivät rajoittuneet Suomen sisälle. Tarinat kertoivat että, nuotiolla paistettiin naudanlihaa vartaassa ja sen kanssa juotiin vodkaa. Muita ruokia oli borssikeitto ja hapankaali. Ulkomailla myös tarjottiin lihapullia, jotka olivat tehty likaisilla käsillä ja niitä ei uskaltanut maistaa. Tuoreita

muikkuja oli tilalla ja ne olivat erinomaisia. Maksa oli myös jätetty koko päiväksi pöydälle ja sitäkään ei uskaltanut syödä. Ruoan kanssa juotiin olutta. Sota-ajoilta oli jäänyt osalle mieleen hihnasta olalle eli lettutaikina, jossa käytettiin jauhojen tilalle pieneksi pilkottua makaronia. Sota-vuosina myös maidon saantia rajoitettiin ja aikuiset saivat maitoa kaksi desilitraa ja lapset kuusi desilitraa päivässä. Muutamat kertoivat, että kahvin korvike oli jopa parempaa kuin kahvi. Sokeri myytiin kaupassa isosta kimpaleesta lohkomalla asiakkaille sopivan kokoisia paloja. Lauantaisin syötiin parempaa ruokaa, kuten karjalanpaistia ja karjalanpiirakoita. Leipäressu oli kaikkien suosikkia ja mykyrokkaa sekä talkkunaa on jäänyt moni kaipaamaan. Vanhuuden salaisuudeksi kerrottiin olevan perinteinen suomalainen kotiruoka.

6.5 Ruokamuistojen analysointi

Ruokamuistoja kertyi riittävästi, vaikka osallistujien määrää ei voinut etukäteen ennustaa. Lapsuus- ja nuoruusmuistoja kertyi eniten ja se on ihan ymmärrettävää, sillä melkein kaikki osallistujat olivat sota-ajan lapsia ja lapsuudessa on tapahtunut paljon muutoksia. Lapsuuden lempiruokia olivat erilaiset keitot ja vellit, kastikkeet, laatikot sekä suolaiset ja makeat leivonnaiset. Nykyajan lapsien suosikkeja ovat spagetti ja jauhelihakastike, lihapullat, makkararuokat ja pitsat sekä hampurilaiset. Lempiruokat ovat osittain säilyneet samana sukupolvilta toisille ja esimerkiksi lihapullat ovat olleet kaikenikäisten suomalaisten suosikkeja. Nykypäivän lapset eivät maininneet lempiruokseen puuroja tai vellejä, mutta taas vanhemmat ihmiset pitivät niistä lapsena. Tätä varmasti selittää se, että ennen puurot ja vellit olivat jokapäiväisiä halpoja ja helposti valmistettavissa olevia ruokia. Nykyään on paljon enemmän vaihtoehtoja ja harvat syövät puuroa lämpimänä ruokana ja sitä pidetään enemmän aamiaisena. Vanhemmat ihmiset ovat myös tottuneet hankkimaan kaiken tarvittavan itse, mutta nykyään suurin osa ihmisistä hankkii tarvitsemansa kaupasta valmiina.

Nuoruuden herkkuja ruokamuistoissa olivat hampurilaiset, lihapullat, pizza, hedelmät, salaattit, makaronilaatikko ja broileri. Tämän päivän koululaiset nimesivät suosikeikseen lihapullat, spagetin ja jauhelihakastikkeen, kananugetit, kasvisseosekeiton, makaronilaatikon ja makkararuokat. Samat ruokat toistuvat edelleen ja makaronilaatikko ja lihapullat maistuvat vielä nykyajan nuorillekin. Kouluruokat ovat muuttuneet puuroista ja velleistä ja lautasta ei ole enää pakko syödä tyhjäksi, jos ruoka ei maistu. Ruoan terveellisyyteen

havahduttiin 1970-luvulla, jolloin Suomessa tuli käyttöön ensimmäiset ravitsemussuositukset. Tutkimukseen osallistujat, eivät osanneet kertoa ravitsemussuositusten vaikutuksista mutta, jos samaa kysyttäisiin nyt lapsilta, niin kaikki varmasti osaisivat lautasmallin ja ruokakolmion periaatteen.

Ruokamuistoja kerätessä tuli ilmi, että monet syövät nykyään kevyemmin kuin ennen ja suosikkeihin kuului salaatteja ja keittoja. Lempiruokien joukosta löytyi myös edelleen lihapullat, jauhelihakastike, karjalanpaisti, pizza ja lasagne. Yllätyksekseni en löytänyt ruisleipää mistään muistoista, vaikka ruisleipä valittiin juuri vuonna 2017 Suomen kansallisruoaksi. Suomessa on tehty tutkimuksia niistä ruoista, mitkä haluttaisiin säilyvän suomalaisessa ruokakulttuurissa. Tuloksissa oli karjalanpaisti, karjalanpiirakat, lihapullat ja makaronilaatikko ensimmäisillä sijoilla. Samat ruoat toistuvat vanhempien ihmisten suosikkeina sekä myös edelleen nykypäivän lapsilla ja nuorilla. Uskoisin, että juuri nämä ruoat ovat niitä, jotka säilyvät vielä jatkossakin suomalaisten lautasilla.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut omalla kohdallani melko pitkä ja välillä tuntunut loputtomalta. Työtä on ollut ehkä jopa liikaakin aikaa tehdä ja se saattaa näkyä lopputuloksessa. Ruokamuistoja sain kerättyä hyvin mutta valitsemani menetelmä olisi voinut olla parempi. Jos olisin haastatellut ihmisiä erikseen, olisin voinut saada enemmän merkityksellisempiä vastauksia. Nyt tulokset jäävät hieman pintapuolisiksi. Osallistujia tutkimukseen sain kasaan riittävästi siitä huolimatta, että en voinut itse vaikuttaa kuinka paljon ihmisiä tulee paikalle kyseisenä päivänä.

Osallistajat sanoivat vanhuuden salaisuudeksi perinteisen suomalaisen ruoan ja se oli mielestäni ehkä hienoin asia koko työn tekemisessä. Jokaisella oli oma tarinansa kerrottavanaan ja niistä muodostui hyvä kokonaisuus. Työn tavoitteena oli tutkia suomalaista ruokakulttuuria ja ravitsemusta sekä kerätä ruokamuistoja ja mielestäni tavoitteeseen päästiin ja siitä saatiin kokonaisuus, joskin ravitsemussuositusten osuus jäi hieman irralliseksi kokonaisuudesta.

Opinnäytetyö tehtiin osana Yhteinen keittiö -hanketta ja mielestäni työ sopii hyvin hankkeessa esitettyihin tavoitteisiin. Tutkimusta tehdessä sain tutustua moneen erilaiseen paikkaan, joissa varsinkin yhteisöllisyys ja yhdessä syöminen näkyi. Omalla tutkimuksellani pääsin tutustumaan Suomen hienoon ruokakulttuuriin ja edistämään sitä omalla panoksellani. Yksi parhaimmista asioista tutkimusta tehdessä oli päästä tutustumaan ihmisten arkeen ja tuoda heille iloa ja juttuseuraa muistoja kerätessä. Aiheesta voisi ehdottomasti tehdä lisää tutkimuksia ja rajata aihepiiriä, vaikka kaupunkilaisten ja maaseudulla asuvien ruokailutottumuksien eroihin. Opinnäytetyötä tehdessä huomasin, että monet suomalaisesta ruokakulttuurista tehdyt tutkimukset ja aineistot ovat suhteellisen vanhoja 2000-luvun alkupuolelta ja olisi hyvä saada myös uudempia tutkimuksia aiheesta.

LÄHTEET

Aaltonen, I. 2005. Isoäidin keittiössä. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Elo-Säätiö. 2016. 5 avainta Suomalaiseen ruokaan. Luettu 15.9.2018. <http://www.elo-saatio.fi/5-avainta-suomalaiseen-ruokaan>

Elo-Säätiö. N.d. Kansallisruoka. Luettu 13.11.2018. <http://www.elo-saatio.fi/kansallis-ruoka>

Entocube. 2017. Hyönteisruoka Suomessa. Luettu 16.2.2018. <https://www.entocube.com/hyonteisruoka/>

Fazer. N.d. Fazer Sirkkaleipä. Luettu 16.2.2018. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asia-kaspalvelu/leipa/fazer-sirkkaleipa>

Helsingin Sanomat. 2017. Suomalaisten syömisessä tapahtui 1990-luvulla suuri vallankumous. Julkaistu 4.9.2017. Päivitetty 4.9.2017. Luettu 19.12.2017. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005352305.html>

Helsingin Uutiset. 2014. 1980-luku toi miehet ja mikrot keittiöön. Julkaistu 25.3.2014. Päivitetty n.d. Luettu 19.12.2017. <https://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/163035-1980-luku-toi-miehet-ja-mikrot-keittioon>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Isotalo, M. 1999. Pitopöydässä ja nuotiolla. Suomalaisen ruokakulttuurin opinto-opas. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Kansanterveyslaitos. 1999. Ravitsemuskertomus 1998. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kansanterveyslaitos. 2001. Ravitsemuskertomus 2000. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kansanterveyslaitos. 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Helsinki: Hakapaino Oy.

Koilliskeskus. N.d. Koilliskeskus. Julkaistu n.d. Luettu 17.5.2018. <https://koilliskeskus.fi/>

Launis, M. 2016. Ruokatrendit 2017. Aromilehti 10/2016. Luettu 16.2.2018. <https://aromilehti.fi/artikkelit/ruokatrendit-2017/>

Mäkelä, J. 2007. Suomalainen ruokakulttuuri on aina liikkeessä. Kehittyvä elintarvike 2/2007. Luettu 15.10.2018. <http://kehittyvae.lintarvike.fi/teemajutut/30-suomalainen-ruokakulttuuri-on-aina-liikkeessa>

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Ruokatieto. 2018. Muutokset arkisyyömisessämme. Luettu 8.2.2018. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruoka-arki/muutokset-arkisyyomisessamme>
- Sillanpää, M. 2000. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. 2. painos. Vantaa: Hyvää Suomesta.
- Suomalaisen Työn Liitto. 2015. Lapsuuden kotiruoka, jonka haluaisi säilyttää suomalaisessa ruokakulttuurissa. Luettu 11.11.2018. <https://suomalainentyo.fi/wp-content/uploads/2015/11/Sinivalkoinen-jalanjalki-RAPORTTI-020315.pdf>
- Tampereen kaupunki. 2018a. Pispän palvelukeskus. Julkaistu n.d. Luettu 17.5.2018. https://www.tampere.fi/tiedostot/p/68aL0xkjc/Pispänpk_esite.pdf
- Tampereen kaupunki. 2018b. Korttelikerho. Julkaistu n.d. Luettu 17.5.2018. <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/virkistystoiminta/korttelikerho.html>
- Tampereen kaupunki. 2018c. Pohjolan palvelukeskus. Julkaistu n.d. Luettu 17.5.2018. <https://www.tampere.fi/tiedostot/p/dHNgJIUbz/pohjolanpalvelukeskusesite.pdf>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuosituksat ikääntyneille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Vanhustyön keskusliitto. 2004. Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Vantaan sanomat. 2015. Vantaan kouluissa syödään nyt lasten lempiruokia – nämä ovat suosikkeja. Julkaistu 7.1.2015. Luettu 13.11.2018. <https://www.vantaasanomat.fi/artikkeli/258418-vantaan-kouluissa-syodaan-nyt-lasten-lempiruokia-nama-ovat-suosikkeja>
- Yhteinen keittiö. N.d. Yhteinen keittiö. Julkaistu n.d. Päivitetty n.d. Luettu 17.5.2018. <http://yhteinenkeittio.fi/>
- Yle. 2017. Mitkä ovat vuoden 2017 ruokatrendit?. Julkaistu 9.1.2017. Päivitetty 24.4.2017. Luettu 16.2.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-9379020>

LIITTEET

Liite 1. Aamulehden mainos



**TERVETULOA
KESKUSTELMAAN
JA KERTOMAAN
RUOKAMUISTOJA**

Tampereen ammattikorkeakoulun
restonomiopiskelija Sara Piironen
kerää ruokamuistoja opinnäytetyötä
varten, jos haluat päästä kertomaan
oman tarinasi tervetuloa mukaan!

Pohjolan Palvelukeskus