

Liisa Väänänen

RUOKATOTTUMUKSET OSANA INTEGRAATIOTA

Irakilaisten naisten ajatuksia

Opinnäytetyö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma


Toukokuu 2010




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä
Tekijä(t) Liisa Väänänen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Nimeke Ruokatottumukset osana integraatiota		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, onko ruokatottumuksilla merkitystä maahanmuuttajien integroitumiseen Suomessa. Opinnäytetyössäni on kaksi tutkimuskysymystä: ruokatottumusten muutos uudessa kotimaassa, ja suomalaisen ruokakulttuurin tuntemuksen tärkeys integroitumisessa. Tutkimukseni kohderyhmänä oli Mikkeliissä asuvat irakilaiset naispuoliset maahanmuuttajat, jotka ovat Monikulttuurikeskus Mimosan asiakkaita.</p> <p>Integroitumista ja ruokatottumuksia on tutkittu Suomessa aiemminkin, mutta ruokatottumusten merkitystä integroitumiseen ei. Tutkimukseni siis tuottaa uutta tietoa ja tutkimustuloksia voi käyttää hyödyksi esimerkiksi integrointisuunnitelmien laadinnassa. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössäni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusaineiston keräsin teemahaastattelulla kolmelta irakilaiselta naiselta. Litteroin haastattelut ja analysoin materiaalin teemoittelun avulla.</p> <p>Tutkimukseni perusteella ruokatottumuksilla on merkitystä maahanmuuttajien integroitumisessa. Haastatteluissa ilmeni, että maahanmuuttajien mielestä suomalaisten ruokatottumusten tuntemus ja ruokien valmistamisen oppiminen auttaisivat integroitumisessa. Haastateltavat olivat halukkaita tietämään enemmän suomalaisesta ruoasta ja sen valmistuksesta muun muassa sen terveellisyyden vuoksi. Maahanmuuttajien mielestä erittäin hyvä tapa kotoutua Suomeen olisi suomalainen ystävä, joka opettaisi heitä tekemään suomalaista ruokaa. Jatkotutkimuksena voisi kartoittaa lasten roolia suomalaisten ruokatottumusten välittäjinä vanhemmilleen.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Integraatio, integroiminen, maahanmuutto, ruokatottumukset, sopeutuminen		
Sivumäärä 49	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Eliisa Kotro	Opinnäytetyön toimeksiantaja Monikulttuurikeskus Mimosa Ry	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis
Author(s)	Degree programme and option	
Liisa Väänänen	Bachelor of Hospitality Management	
Name of the bachelor's thesis		
Eating habits as a part of immigrants integration		
Abstract		
<p>The goal of my research was to find out if eating habits have an effect on immigrants' integration. I had two questions in my research: the changes of the eating habits in Finland and the importance of the knowledge of the Finnish eating habits to integration. I interviewed three Iraqi women who are members of Multicultural Center Mimosa.</p> <p>Previous researches about the effects of the eating habits to immigrants' integration has not been made, however integration and the changes of eating habits have been researched by few researchers in Finland. Thus my research brings out new information that can be used for example to the development of the integration process.</p> <p>My research method was qualitative. I got the data from three Iraqi women by theme interview. After transcribing the data I analysed it by dividing it into existing themes and the themes that arose from the data.</p> <p>Based on my research eating habits has an effect on immigrants' integration. The interviews showed that the knowledge of the Finnish eating habits and cooking skills would help the immigrants to integrate in Finland. The Iraqi women in my research were willing to learn about Finnish food and how to cook it. They thought that a very good way to integrate in Finland would be a Finnish friend who would teach them how to cook Finnish food. Further examination could be made on the children's role in forwarding the Finnish eating habits to their parents.</p>		
Subject headings, (keywords)		
integration, immigration, eating habits		
Pages	Language	URN
	Finnish	
Remarks, notes on appendices		
Tutor	Bachelor's thesis assigned by	
Eliisa Kotro		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MONIKULTTUURIKESKUS MIMOSA RY	2
2.1	Monikulttuurikeskus Mimosan esittely	2
2.2	Ohjattu toiminta Mimosassa	3
3	MAAHANMUUTTAJUUS	4
3.1	Suomeen saapuvat maahanmuuttajat	4
3.2	Maahanmuuttopolitiikka Suomessa	5
3.3	Maahanmuuttajan elämää Suomessa	8
3.3.1	Integraatio	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.3.2	Yleistä tietoa integroimisesta	11
3.3.3	Integraation linkitys arkielämään?	14
4	RUOKA IHMISEN ELÄMÄSSÄ.....	16
4.1	Ruokaan liittyvät valinnat ja muutokset	16
4.2	Ruoka ja uskonto	19
4.3	Suomalaisten ruokatottumukset	20
4.4	Irakilaisten ruokatottumukset	22
4.4.1	Päivittäiset ateriat	23
4.4.2	Koraani ja ruoka	24
4.4.3	Paastokuukausi Ramadan	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET	26
5.1	Aineistonkeruumenetelmä	26
5.2	Aineiston luotettavuuden arviointi	28
5.3	Aineiston analyysi	30
5.3.1	Ruokatottumusten muutos Suomessa	31
5.3.2	Lasten vaikutus suomalaisten ruokatottumusten tuntemuksessa	33
5.3.3	Ruoan terveellisyyden merkitys uuden ruokakulttuurin oppimiselle	34
5.3.4	Uskonnon ruoalle asettamien rajoitusten muutokset Suomessa	35
5.3.5	Ruokatottumusten tiedon merkitys integroitumiseen	36
5.3.6	Suomalaisen ystävän merkitys integroitumisessa	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	39

7 EHDOTUKSIA JATKOTUTKIMUKSILLE.....	41
LÄHTEET	42

LIITTEET

1 Tiedote maahanmuuttajille

2 Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on ”Ruokatottumukset osana integraatiota”. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, onko ruokatottumuksilla merkitystä maahanmuuttajien mielestä heidän integroitumiseensa Suomessa. Opinnäytetyössäni on kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäinen paneutuu ruokailutottumusten muutokseen uudessa kotimaassa, ja toinen tutkimuskysymys pohtii suomalaisen ruokakulttuurin tuntemuksen tärkeyttä integroitumisessa. Olen rajannut opinnäytetyötäni siten, että kohderyhmänä ovat Mikkelissä asuvat irakilaiset naispuoliset maahanmuuttajat, jotka ovat Monikulttuurikeskus Mimosan asiakkaita.

Valitsin aiheen mielenkiinnosta maahanmuuttoa ja vieraita kulttuureita kohtaan. Minua kiinnostavat myös erityisen paljon vieraat ruokakulttuurit. Olen itse asunut ulkomailla muutamia vuosia ja uskoisin, että kiinnostukseni juontaa juurensa ulkomailla vietetyistä vuosista. Tiedän kokemuksesta, että vieraaseen maahan muuttaminen ei ole aina ongelmaton ja että integroitumiseen menee aikaa.

Itse olen ulkomailla ollessani asunut sellaisissa maissa, joiden ruokakulttuuri ei ole poikennut suomalaisesta kovinkaan paljoa. Minulla on aina ulkomailla asuessani ollut mahdollisuus tehdä itse ruokaa, joka on ollut täysin samanlaista kuin ruoka, mihin olen Suomessa tottunut. Suomeen muuttaneet ulkomaalaiset, ja tässä tapauksessa kohderyhmänäni olevat irakilaiset, saattavat olla toista mieltä. Onko heidän mahdollista löytää omalle ruokakulttuurilleen ominaisia raaka-aineita Mikkelistä? Onko heidän mahdollista valmistaa omalle kulttuurilleen tyypillisiä ruokia Suomessa? Muun muassa nämä ovat asioita, jotka minua kiinnostavat ja erityisesti niiden yhteys heidän tuntemuksilleen siitä onko niillä merkitystä heidän integroitumiseensa Suomessa. Tutkiessani Nellin, Mikin ja Mikkelin kaupungin kirjaston tietokantoja huomasin, että ruokatottumusten ja kotoutumisen yhteydestä ei ole tehty tutkimuksia. Näin ollen opinnäytetyöni tuottaa uutta tietoa. Jos opinnäytetyöni tulokset osoittavat, että ruokatottumuksilla on merkitystä integroitumiseen, on kehittymismahdollisuuksia varmasti monia.

2 MONIKULTTUURIKESKUS MIMOSA RY

Opinnäytetyöni tilaaja on Monikulttuurikeskus Mimosa. Toivon, että opinnäytetyöstäni olisi heille hyötyä esimerkiksi silloin, kun he miettivät, kuinka maahanmuuttajien integroitumista voitaisiin kehittää. Jos maahanmuuttajien mielestä suomalaisen ruokakulttuurin ja raaka-aineiden parempi tuntemus auttaisi heitä integroitumaan nopeammin, olisi siihen hyvä kiinnittää huomiota.

2.1 Monikulttuurikeskus Mimosan esittely

Monikulttuurikeskus Mimosa sijaitsee Mikkeliissä. Mimosan virallinen nimi on Mikkelin Seudun maahanmuuttajatyön tuki Mimosa ry. Mimosa on maahanmuuttajille suunnattu keskus, jonka perustehtävänä on auttaa maahanmuuttajien integroitumista Suomessa. Mimosan tavoitteena on lisäksi parantaa maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ihmisten yhteistyötä ja verkottumista. (Mimosa 2007.)

Mimosa tekee maahanmuuttajien oloihin liittyvää kehitystyötä. Mimosan tarkoituksena on pyrkiä järjestämään, ja kehittämään muun muassa maahanmuuttajien kouluttamismahdollisuuksia. Kehitystyöhön kuuluu myös maahanmuuttajien asemaan ja palveluihin liittyvien asioiden parannusehdotusten tekeminen. Suuri osa Mimosan toimintaa on maahanmuuttajien ohjaaminen ja neuvominen käytännönasioissa. Maahanmuuttajia rohkaistaan Mimosassa itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen, sekä ottamaan osaa erilaisiin tarjolla oleviin toimintamuotoihin esimerkiksi kursseihin, kerhoihin ja koulutuksiin. (Mimosa 2007.)

Itsenäisenä yhdistyksenä Mimosalla on nyt menossa viides vuosi. Itsenäistyminen ja muuttuminen Mimosa ry:ksi tapahtui vuonna 2005. (Mimosa 2010.) Mimosa ry muutti vuonna 2009 Mikkelin Saattotielle Lehmuskylään. Saattotiellä sijaitseva uusi toimipaikka on toiminnanjohtajan sijaisen Hilikka Lappalaisen mielestä parempi vaihtoehto Mimosalle, muun muassa sen suojaisen sijainnin ja liiketilan suuruuden ansiosta. (Lappalainen 2009.)

Mimosan sidosryhmään kuuluvat muun muassa erilaiset yhteistyökumppanit, asiakkaat sekä jäsenet. Yhteistyökumppanien kanssa Mimosa järjestää koulutuksia ja harrastustoimintaa, sekä tekee projektityötä. Asiakkaaksi Mimosaan voi tulla kuka vaan, ja jäseneksi liitytään kerrallaan vuoden pituiseksi ajaksi. (Mimosa 2007.)

Mikkelin työvoimatoimisto ja Ely- keskus tekevät myös tiivistä yhteistyötä Mimosan kanssa. Miset eli Mikkelin Seudun elinkeinoelämänkehitysyhdistys ja Esli eli Etelä-Savon liikunta ry kuuluvat myös niiden yritysten joukkoon, jotka ovat tärkeitä kumppaneita Mimosalle. Lisäksi yhteistyötä tehdään Mikkelin teatterin ja Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan kanssa. (Mimosa 2007.)

Mimosan asiakkaksi voi tulla kuka vaan. Päivittäisiä asiakaskäyntejä oli vuonna 2007 rekisteröitynyt keskimäärin 20-30. Jos lasketaan perustoiminnoissa mukana olleet kävijät, on vuosittainen määrä noin 9000 henkilöä. Perustoimintoihin lisättyinä kaikki järjestettävät tapahtumat ja tutustumiskäynnit on kokonaiskävijämäärä noin 12000. Kävijät ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, eri kansallisuuksien kirjo on suuri. (Mimosa 2007.) Eri kansallisuuksia on vuosien varrella ollut useita kymmeniä, mutta nykyisin suurimmat kävijämäärät ovat venäläisiä ja irakilaisia. (Lappalainen 2009).

2.2 Ohjattu toiminta Mimosassa

Projektien lisäksi Mimosan toimintaan kuuluu erilaisten kerhojen pitäminen. Kerhoja on useita ja ne on suunnattu erilaisille ryhmille, esimerkiksi 2007 syksyllä alkaneet ”Äiti-lapsi-kerho” ja ”Miesten kerho”. Kerhoja järjestetään myös suunnattuina eri kansallisuuksille, esimerkiksi venäläisillä ja sudanilaisilla on omat kerhonsa. Kerhotoimintaa on myös lapsille ja taiteesta pitävälle Mimosan jäsenille. (Mimosa 2007.)

Mimosa tarjoaa jäsenille myös liikunnallisia toimintoja. Mimosan jäsenillä oli vuonna 2007 käytettävissään liikuntavuoroja Urheilutalolla, Lyseolla ja Sotkulla. Vuosi 2007 oli hyvä vuosi liikuntamahdollisuuksien kehitykselle. Yksi liikuntamahdollisuuksien parannuksiin vaikuttanut tekijä oli vapaaehtoisten urheiluohjaajien lisääntynyt määrä. Miehet olivat vuonna 2007 naisia aktiivisempia, lauantaisin heille järjestetyn Sporttilauantaihin osallistumisessa, kuin naiset heille järjestetyn Sporttisunnuntain

osallistumisessa. Miehiä Sporttilauantaissa kävi 260 henkilöä, naisten osallistujamäärä oli noin puolet miesten määrästä. (Mimosa 2007.)

Mimosa järjestää useita kursseja ja koulutustapahtumia asiakkailleensa sekä itsenäisesti, että yhteistyökumppaneidensa kanssa. Suomen kieltä opiskellaan Mimosan tiloissa, samoin kuin englantia, espanjaa, ranskaa ja italiaa. Opettajina toimivat Mimosan omat ohjaajat ja heidän apunaan on ollut muun muassa opiskelijoita Mikkelin Ammattikorkeakoulusta ja Pieksämäen Diakista. (Mimosa 2007.)

3 MAAHANMUUTTAJUUS

Suomalaiset ovat muuttaneet ulkomaille jo usean vuosikymmenen ajan. Suosittuja maita uuden elämän aloittamiseen ovat suomalaisten keskuudessa olleet muun muassa Amerikka, Australia ja naapurimaamme Ruotsi. Vuosi 1980 oli käännekohta muutoliikkeelle. Sen sijaan, että suomalaiset olisivat muuttaneet pois Suomesta, alkoivat he palata takaisin kotimaahansa. Vuosi 1980 oli ensimmäinen, jolloin muuttoliike oli suurempaa Suomeen kuin pois Suomesta. (Jaakkola 2005, 1.)

Eurooppa on ollut viime vuosina haluttu kohde maahanmuuttajien keskuudessa. Jopa sellaiset maat, kuten Portugali, Kreikka, Italia ja Espanja, jotka eivät ole aiemmin olleet maahanmuuttajien suosiossa ovat alkaneet ottaa vastaan maahanmuuttajia. Euroopan maiden kannalta maahanmuuttajien lisääntyminen on hyvä asia, sillä kantaväestö alkaa uhkaavasti ikääntyä ja työikäisten määrä vähenee Euroopassa. (Euroopan komissio 2001, 9.)

3.1 Suomeen saapuvat maahanmuuttajat

Suomessa on suhteellisen vähän maahanmuuttajia verrattuna muihin Euroopan maihin. Maahanmuutolla on Suomessa vielä verrattain lyhyt historia. Maahanmuuttajien määrä on noussut Suomessa erittäin hitaasti, vuonna 1950 heitä oli 11 000 ja määrä oli noussut vuoteen 1976 mennessä vain tuhannella henkilöllä. Pakolaisia Suomi vastaanotti 1970- ja -1980 luvuilla ensimmäisen kerran ja silloin heitä saapui Chilestä ja Viet-

namista. Maahanmuutto Suomeen kasvoi räjähdysmäisesti 1990-luvulla, jolloin maahanmuuttajien määrä kasvoi yllättäen nelinkertaiseksi. Suurin osa tuolloin maahanmuuttajien määrästä oli turvapaikanhakijoita ja paluumuuttajia. (Liebkind ym. 2004). Suomeen sotaa tai muita kriisejä 1990-luvulla turvaan tulleet maahanmuuttajat olivat pääosin Somaliasta, entisestä Jugoslaviasta ja Irakista ja Iranista. Toinen syy suuren määrään maahanmuuttajia olivat kiintiöpakolaiset, joita Suomi ottaa sovitun määrän vuosittain, sekä inkeriläiset paluumuuttajat perheineen. (Peltola ym. 2008, 11.)

Yhä useampi maahanmuuttaja tulee Suomeen perhesyistä. (Liebkind ym. 2004). Työperäinen maahanmuutto on hiljalleen lisääntynyt 2000-luvulla. Työperäinen maahanmuutto onkin tarpeellista Suomessa, jossa suuret ikäluokat alkavat olla eläkeiässä ja se aiheuttaa suurta työvoimapulaa. Suurin pula työvoimasta tulee olemaan ja on jo tällä hetkellä pääkaupunkiseudulla, jossa maahanmuuttajia haetaan sekä korkeasti koulutettuihin työpaikkoihin, että suorittaviin tehtäviin. 2006 vuonna tehdyn tutkimuksen mukaan Suomessa asui 122 000 ulkomaan kansalaista, mikä on 2,3 % koko väestöstä. Vierasta kieltä puhuvia Suomessa oli hieman enemmän, noin 160 000 eli vajaat 3,0 %. 1990-luvun pyrähdysten jälkeen maahanmuuttajien määrän kasvu on ollut 2000-luvulla hitaampaa ja tasaisempaa. (Peltola ym. 2008, 11.)

3.2 Maahanmuuttopolitiikka Suomessa

Suomen maahanmuuttopolitiikkaa kutsutaan aktiiviseksi maahanmuuttopolitiikaksi. Vuosittain maahanmuuttoon käytetty raha on esimerkiksi 2002 ja 2003 vuoden välillä kasvanut jopa 8 miljoonalla. Kokonaisuudessaan vuonna 2003 maahanmuuttajien hyväksi käytetty rahasumma oli 77 miljoonaa. Suuri lisäys edellä mainittujen vuosien välillä johtui pakolaisten määrän kasvusta, sekä alaikäisten maahanmuuttajien suuresta määrästä. Rahantarvetta lisäsi myös säilöönottoyksiköiden perustaminen. Kokonaisuudessaan Suomen maahanmuuttopolitiikka pitää sisällään erilaisia ilmenemismuotoja, joita ovat pakolaispolitiikka, turvapaikkapolitiikka, inkeriläis- ja paluumuuttopolitiikka. Edellisten lisäksi maahanmuuttopolitiikka pitää sisällään myös integraatio- tai kotouttamispolitiikkaa ja työlupapolitiikkaa. (Pehkonen 2006, 16.)

Suomen pakolaispolitiikka juontaa juurensa vuonna 1951 laaditusta Geneven pakolaissopimuksesta. Suomen perustuslain yhdeksännessä pykälässä sanotaan, että ulkomaalaista ei saa karkottaa, luovuttaa tai palauttaa, jos häntä odottaa kotimaassaan kuolessa lemanrangaistus, kidutus tai muu ihmisarvoa loukkaava kohtelu. Valtioneuvosto päättää Suomeen otettavien pakolaisten määrästä kerran vuodessa. Suomeen tulevat kiintiöpakolaiset valitsevat viranomaiset YK:n pakolaisjärjestön UNHCR:N rekisteröimistä pakolaisista. Esimerkiksi vuonna 2002 kiintiöpakolaisia saapui Suomeen 750, joka on suhteellisen pieni määrä verrattaessa muiden maiden vastaanottamiin pakolaisiin. Ennen kuin pakolaiset hyväksytään vastaanotettaviksi Suomeen, ulkomaalaisvirasto päättää täyttyvätkö hakijoiden ehdot ja voidaanko turvapaikka tai oleskelulupaa heille myöntää. Turvapaikanhakijoita oli 3221 henkilöä vuonna 2003. Suurin osa heistä oli Venäjältä, Bulgariasta, Montenegrosta ja Serbiasta. (Pehkonen 2006, 16.)

Maahanmuuttajiksi kutsutaan henkilöitä, jotka ovat yleensä olosuhteiden pakosta joutuneet lähtemään synnyinmaastaan, ja muuttamaan heille usein aivan tuntemattomaan maahan. Maahanmuuttaja käsite koostuu muun muassa pakolaisista, turvapaikanhakijoista ja paluumuuttajista. Maahanmuuttajat ovat lähes poikkeuksetta uuden kotimaansa vähemmistöryhmään kuuluvia. Syitä maahanmuuttoon on monia. Yleisimpiä syitä ovat rotu, kansallisuus, uskonnollinen tai poliittinen vakaumus. (Talib 2004, 20 – 21.)

Mielestäni suomalaisten olisi hyvä tietää maahanmuuttajien historiasta jonkin verran, jotta me osaisimme suhtautua heihin asiallisemmin. Itse kävin Mikkelissä 10.2.2007 pidetyssä seminaarissa: ”Auta oppimaan” kuuntelemassa erilaisten maahanmuuttajien elämäntarinoita. Yllättävintä minulle itselleni oli se, että aika moni maahanmuuttaja on viettänyt aikaa pakolaisleireillä ennen uuteen kotimaahansa saapumista. Joidenkin maahanmuuttajien kohdalla ei voi edes puhua ”ajan viettämisestä” pakolaisleirillä, koska osa oli asunut jopa kymmeniä vuosia noissa kurjissa leiripaikoissa. Se, että pakolaisleireillä on jatkuva puute kaikesta, varsinkin meille suomalaisille itsestään selvistä asioista, oli lievästi sanottuna maahanmuuttajilta vielä riistetty vapaus. Leiriä vartioivat vartijat, joilla ei ollut lupa päästää ketään rajojen ulkopuolelle.

Kun maahanmuuttajat, ja tässä tapauksessa pakolaiset, leiriltä pääsyn jälkeen saapuvat uuteen kotimaahansa on ero entiseen suuri. Työn määrä on valtava, niin itse pakolai-

silla kuin uuden kotimaan viranomaisilla. Paikattavaa löytyy varmasti niin tiedollisella, taidollisella kuin terveydelliselläkin puolella. On varmasti hyvin vaikeaa alkaa kotoittamaan sellaista ihmistä esimerkiksi Suomen työmarkkinoille, joka ei osaa lukea, eikä laskea ja jonka terveydentila on puutteellisen ruokavalion vuoksi erittäin heikko.

Aini Pehkosen (2006, 50) ”Maahanmuuttajan kotikunta”- kirjassa haastatellut maahanmuuttajat (30 henkilöä) olivat suurin osa (84%) tulleet Suomeen vapaaehtoisesti. Heidän joukossaan suurin syy Suomeen muutossa oli avioituminen, seurustelu suomalaisen kanssa, tai työn siirtyminen Suomeen. Osa heistä oli tullut Suomeen pelkästään seikkailunhakuiseksi, oppimaan uutta kulttuuria ja saamaan kokemuksia vieraasta maasta. Haastatelluista kaikki olivat sitä mieltä, että suomen kielen puhuminen ja kirjoittaminen oli vaikeaa, ja osalla vaikeuksia lisäsi puutteellinen luku- ja kirjoitustaito omalla kielellään. Osa maahanmuuttajista oli jäämässä Suomeen pitkäksi aikaa ja heillä oli motivaatiota oppia suomen kieltä, mutta he kokivat oppimisen erittäin vaikeaksi. Sopivaa ryhmää on heidän mielestään vaikea löytää. Työttömyyden ja kielitaidon oppimisen vaikeuden välillä oli heidän mielestään selvä kytkös; työpaikalla tulisi varmasti opittua kieltä, koska sitä kuulisi koko ajan ympärillään. Maahanmuuttajat olivat harmissaan, kun suomalaiset eivät puhu esimerkiksi liikkueissaan julkisilla kulkuvälineillä ja näin ollen poissulkevat heidän mahdollisuutensa kuulla suomea.

Perheet luokitellaan tilastokeskuksen mukaan maahanmuuttajaperheiksi, jos ainakin toinen vanhemmista on ulkomaankansalainen. Suomessa oli vuonna 2004 maahanmuuttajaperheitä edellä mainitun määritelmän mukaisesti 42 800. Tämä luku ei kuitenkaan kerro koko totuutta, sillä siitä puuttuvat määritelmän ulkopuolelle tai siitä niin sanotusti poistuneet perheet. Todellisuudessa lukuun tulisi lisätä myös ne perheet, joissa ulkomaankansalaisuuden omaava puoliso, tai molemmat puoliset ovat saaneet Suomen kansallisuuden. Laskuista jää pois myös yksinhuoltaja perheet, joidenka ainut huoltaja on tunnustettu Suomen kansalaiseksi. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 9.)

Maahanmuuttajaperheet ovat hyvin erilaisia keskenään. Vaikka kaikilla perheillä on yhteisiä tunnusmerkkejä, muun muassa ainakin toisen vanhemman ulkomaalaistausta, ovat maahanmuuttaja perheet hyvin heterogeeninen ryhmä. Kuten suomalaisissakin perheissä, on myös maahanmuuttajilla erilaisia perhekokoonpanoja. Perheissä saattaa

olla joko molemmat vanhemmat ulkomaalaistaustaisia tai sitten vain toinen. Lisäksi perhe voi olla myös uudisperhe, jossa toisella tai molemmilla vanhemmilla on lapsia edellisistä suhteista. Perheenkoonpanon lisäksi erilaisuutta ilmentäviä tekijöitä eri maahanmuuttajaperheiden välillä ovat lähtömaa, maahanmuuton syy, uskonto, äidinkieli, koulutus- ja ammatillinen tausta, sekä perheen ikärakenne ja elämänkaaren vaihe. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 9.)

Vuonna 2008 Suomessa asuvista ulkomaalaisista sai Suomen kansallisuuden 6 700 henkilöä. Määrä oli edellisvuotta huomattavasti suurempi, vuonna 2007 Suomen kansallisuuden saaneita ulkomaalaisia oli 1 800 henkilöä vähemmän. Vuoden 2008 Suomen kansallisuuden saaneista 3 800 oli naisia ja miehiä oli 2900. Suurin ikäryhmä oli työikäiset. Alle 15-vuotiaita Suomen kansalaisuuden saaneita oli 1 750 henkilöä ja yli 65-vuotta täyttäneitä oli noin 200 henkilöä. Suomessa vakituiseen asuva ulkomaalainen voi anoa Suomen kansalaisuutta asuttuaan Suomessa vähintään kuusi vuotta. Poikkeuksena kuuden vuoden asumiseen on kolmen vuoden asuminen, ja naimisissa olo suomalaisen kanssa. (Tilastokeskus 2009.)

3.3 Maahanmuuttajan elämää Suomessa

Maahanmuuttajilla on Suomessa samat oikeudet ja velvollisuudet kuin muillakin kansalaisilla. Maahanmuuttajilla on samat oikeudet muun muassa koulutuksen suhteen. Koulutuksen mahdollistuminen Suomessa on osalle maahanmuuttajista suuri etuoikeus, jotkut maahanmuuttajista eivät välttämättä ole koskaan päässeet opiskelemaan. Osa maahanmuuttajista ei osaa lukea tai laskea, ja jos heille ei tarjottaisi mahdollisuutta opiskella, tarkoittaisi se heille hyvinkin todennäköisesti pitkää työttömyyttä. Nuoret maahanmuuttajat sijoitetaan suoraan muiden suomalaisten nuorten kanssa samoihin kouluihin ja tämä varmasti auttaa heitä integroitumaan Suomeen nopeammin. (Työministeriö 2007.)

Tarja Filatov, Suomen entinen työministeri on sitä mieltä, että nuorten maahanmuuttajien peruskoulutukseen on panostettava. Filatovin mielestä hyvä peruskoulutus takaa maahanmuuttajille paremmat mahdollisuudet tulevaisuudessa työllistymiseen. Hyvin onnistunut peruskoulutus takaa Filatovin mielestä mielekkään asenteen työtä ja omaa

osaamistaan kohtaan. Suomen ekonomistit ovat Filatovin kanssa samaa mieltä siitä, että niin sanottuun ihmispääomaan tulee panostaa, ja järjestämällä koulutusta siinä onnistutaan. (Työministeriö 2007.)

Ensimmäisten maahanmuuttajien saapuessa Suomeen, olivat suomalaisten asenteet heitä kohtaan melko synkkiä. Eikä negatiivinen asenne maahanmuuttajia kohtaan ole hävinnyt vieläkään, mutta se on lieventynyt ja vähentynyt. Jaakkola (2005) kirjoittaa kirjassaan: ”Suomalaisten suhtautuminen maahanmuuttajiin vuosina 1987 - 2003”, että viha ja inho maahanmuuttajia kohtaan on lieventynyt viime vuosien aikana. Asteet maahanmuuttajia kohtaan muuttuivat parempaan päin 1990-luvun laman jälkeen. Laman jälkeinen asennemuutos oli Jaakkolan mukaan äkillinen. Laman aikana suomalaiset kokivat maahanmuuttajat uhkana omalle työllistymiselleen ja Suomen taloudelliselle tilalle. Suomalaiset myös pelkäsivät, että maahanmuuttajat nostaisivat työttömien määrää. Jaakkola (2005, 44.) Kuitenkin hiljalleen asenteet ulkomaalaisia työnhakijoita kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi väestön ikääntymisen ja tiedostetun työvoimapula vuoksi. (Sjöblom-Immala 2006, 6).

Yhdistyneiden kansakuntien eli YK:n ihmisoikeusjulistuksessa ihmisiä kehoitetaan kunnioittamaan kaikkia maailman ihmisiä, huolimatta heidän rodustaan, ihonväristään, kansallisuudestaan tai muista ulkoisista tai sisäisistä eroavaisuuksistaan. Ihmisoikeusjulistuksessa sanotaan myös, että jokaisella henkilöllä, joka joutuu vainotuksi, on oikeus nauttia jonkin toisen maan tuomasta turvasta. Täysi-ikäisillä ihmisillä on myös oikeus solmia avioliitto toisen ihmisen kanssa huolimatta hänen rodustaan, kansallisuudestaan tai uskonnollisesta vakaumuksesta. Kaikista tärkein julistus mielestäni on seuraava: ”Kaikki ihmisolennot syntyvät vapaina ja tasavertaisina arvoltaan ja oikeuksiltaan. Heille on annettu järki ja omatunto, ja heidän on toimittava toisiaan kohtaan veljeyden hengessä.” (YK:n yleismaailmallinen ihmisoikeuksien julistus 2009.)

Tulevaisuuden ongelmana Suomessa tulee suurella todennäköisyydellä olemaan jo aiemminkin mainittu suurten ikäluokkien eläköityminen. Tämä tarkoittaa valtavaa työvoimapulaa, jota juuri maahanmuuttajat voisivat helpottaa. Suomalaisten tulisi siis suhtautua maahanmuuttajiin ikään kuin apujoukkoihin, jotka tulevat pelastamaan Suomen tukalasta tilanteesta. Suomessa asuvista maahanmuuttajista on 76% työikäi-

siä, kun taas vastaava luku kantaväestöstä on 67%. Suomeen tulevat maahanmuuttajat ovat siis suurin osa työkäisiä ja siten hyvä apu työvoimapulaan. (Sjöblom-Immala 2006, 4.)

Suomalaiset ovat vuosien varrella alkaneet pikkuhiljaa tottua ajatukseen, että maamme tulee koko ajan lisää maahanmuuttajia. Jossain vaiheessa suomalaiset alkoivat suosia tietynlaisia maahanmuuttajia ja olivat mieluummin halukkaista saamaan heitä Suomeen turvaan. Suomalaiset halusivat valita omasta mielestään eniten apua tarvitsevat maahanmuuttajat Suomeen. Eniten suomalaiset halusivat pelastaa Suomeen turvaan sodan jaloissa olevia ihmisiä. Suomalaiset kokivat heidän olevan suurimman avun tarpeessa. Sodassa olevia ihmisiä oli myös suomalaisten mielestä vaikeaa auttaa Suomesta käsin, esimerkiksi lähettämällä rahaa tai ruoka-avustuksia. (Jaakkola ym. 2005, 44 – 47.)

Toiseksi tärkeimmäksi ryhmäksi autettavia suomalaiset valitsivat kehitysmaiden nälkähädästä kärsivät. Kolmanneksi tärkeimmäksi ryhmäksi muodostuivat luonnonolojen uhrin. Ihmiset, jotka kärsivät synnyinmaassaan esimerkiksi poliittisten asioiden, uskonnon ja rodun vuoksi, eivät tuntuneet suomalaisista olevan suuressa hädässä. (Jaakkola ym. 2005, 44 – 47.)

3.3.1 Integraatio

Integraatioksi kutsutaan prosessia, jonka aikana maahanmuuttajia ikään kuin perehdytetään uuteen kotimaahansa. Integroitumisen tavoitteena on hankkia tietoja ja taitoja jokapäiväisen elämän hallintaan, sekä valmentaa työelämään ja suomalaiseen yhteiskuntaan. Hyvin tärkeä konkreettinen tavoite on hankkia ammattitaito, jonka avulla maahanmuuttaja pystyy turvaamaan toimeentulon itselleen ja perheelleen. Maahanmuuttajan ei tarvitse muuttaa kaikkia tapojaan, uskomuksiaan ja kulttuuriaan muuttaessaan ja kotoutuessaan Suomeen. Ihanteellista olisi, sekä uuden kotimaan ja maahanmuuttajan näkökulmasta, että maahanmuuttajan kulttuuria, kieltä ja mahdollisia aiempia opintoja ja ammattitaitoa voitaisiin hyödyntää Suomessa. Kotoutumisprosessissa on hyvin tärkeää maahanmuuttajan oma aktiivisuus ja motivaatio oppia uutta ja sopeutua uuteen kotimaahan. (Työministeriö 2009.)

Sana integraatio tulee englanninkielisestä integration- sanasta ja se otettiin käyttöön Suomessa vuonna 1997, kun integraatio asetettiin maahanmuuttopolitiikan perustavoitteeksi. Kotouttamisella tarkoitetaan maahanmuuttajien sopeuttamista suomalaiseen yhteiskuntaan ja heidän osallistumistaan poliittiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen elämään tasavertaisina jäseninä suomalaisten kanssa. Näin maahanmuuttajille annetaan samat oikeudet ja langetetaan samat velvollisuudet kuin muille Suomen kansalaisille. Lisäksi maahanmuuttajilla on mahdollisuus omaan kulttuuriinsa ja uskontoonsa, niiden harjoittamiseen ja ylläpitämiseen. Integroitumisen kehittämiseksi maahanmuutto – ja pakolaispoliittisessa ohjelmaan on kirjattu toimintoja, joiden avulla pyritään parempiin tuloksiin. Tällaisia toimintoja ovat muun muassa aikuiskoulutus, työllistyminen, toimeentulo, osallistuminen ja aloitteenteko-oikeus. Lisäksi integroitumisessa tulisi ottaa huomioon maahanmuuttajien oman äidinkielen ja kulttuurin tukeminen sekä erittäin tärkeän asian eli suvaitsevaisuuden edistäminen. (Liebling ym. 2004, 30.)

Integroituminen tunnettiin Suomessa jo kauan ennen kotoutumis-käsitettä. Maahanmuuttajien integroituminen Suomessa tuli poliittiseksi tavoitteeksi jo ensimmäisten maahanmuuttajien saavuttua Suomeen, eli 1980-luvulla. Alun perin maahanmuuttajien arveltiin olevan paras sijoittaa vastaanottokeskuksiin, mutta pian tehtiin suunnan muutos ja maahanmuuttajia alettiin sijoittamaan melko nopeasti Suomeen saapumisen jälkeen suoraan ”oikeaan elämään” eli asumaan muiden suomalaisten sekaan. (Liebling ym. 2004, 30.)

3.3.2 Yleistä tietoa integroimisesta

Laki integroimisesta tuli voimaan 1.5.1999 ja yksi sen tärkeimmistä funktioista oli auttaa työikäisiä maahanmuuttajia löytämään töitä Suomesta. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 54). Lain muita tavoitteita oli esimerkiksi edistää tasa-arvoa ja valinnanvapautta, jotta maahanmuuttajat saavuttaisivat tietoja ja taitoja, joilla toimia yhteiskunnassamme. Kotoutumis-käsitteellä tarkoitetaan maahanmuuttajan yksilöllistä kehitystä, osallistumista työelämään ja yhteiskunnan toimintaan. Samalla tulisi säilyttää oma äidinkieli ja kulttuuri. Kotouttamisella tarkoitetaan toimenpiteitä, joita viranomaiset

tekevät auttaakseen maahanmuuttajia integroitumaan. (Peltola & Metso 2008, 62.)

Laissa sanotaan myös, että jokaisella maahanmuuttajalla, jolla on oleskelulupa ja kotikunta Suomessa, tai joka on työttömänä työnhakijana ja kuuluu toimeentulontuen piiriin, on oikeus integroitumissuunnitelmaan. Integroitumissuunnitelmaan aletaan laatia vasta sitten kun maahanmuuttaja on merkitty väestörekisteriin pysyvästi Suomessa asuvaksi. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 55.)

Kotoutumissuunnitelmia ja siihen liittyviä toimintoja tekevät eri tahot. Suurimman osan työstä tekee kunnat. Muita tahoja ovat muun muassa seurakunnat, erilaiset järjestöt ja yhdistykset. Toimintojen tavoitteena on siis auttaa maahanmuuttajia sopeutumaan uuteen asuinmaahansa ja samalla hyödyntää ja aktivoida heitä työnhakuun. Kotoutumisella pyritään myös ehkäisemään syrjäytymistä ja saamaan maahanmuuttajat osallistumaan yhteistyöhön suomalaisten, sekä viranomaisten että tavallisten kansalaisten kanssa.

Kotouttamistoiminnassa voidaan tunnistaa kolme osiota: sosiaalinen, tiedollinen ja toiminnallinen. Sosiaalinen osio kattaa maahanmuuttajien henkisen tukemisen ja vahvistamisen integroitumisen aikana. Tavoitteena on esimerkiksi vertaisryhmien löytäminen sekä muu sosiaalinen verkostoituminen. Tiedolliseen osioon kuuluu muun muassa Suomenkielen oppiminen ja yhteiskunnassamme tarpeellisten tietotaitojen oppiminen. Toiminnalliseen osioon mahdutetaan sitten kaikki jäljelle jäävä, eli kaikki mahdollinen mitä maahanmuuttajien integraatio saattaa pitää sisällään. Muun muassa juuri erilaiset kerho- ja järjestötoiminnat kuuluvat juuri tähän osioon. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 55.)

Maahanmuuttajille laaditaan integroitumissuunnitelma. Suunnitelma tehdään yleensä kolmen vuoden ajanjaksolle. Kun maahanmuuttaja on työikäinen, hänen integroitumissuunnitelman tekoon osallistuvat hänen itsensä lisäksi työvoimatoimiston edustaja ja maahanmuuttajan kotikunnan viranomainen. Integroitumissuunnitelma tukee toimintoillaan sellaisia asioita, jotka auttavat maahanmuuttaja saamaan töitä Suomessa, toimimaan työmarkkinoilla ja yhteiskunnassa. Työnsaantiin vaikuttavien seikkojen, kuten kielenopetuksen ja yhteiskuntatietouden osuutta painotetaan. Jos maahanmuuttaja ei ole työikäinen, työvoimatoimiston edustaja on integroitumissuunnitelman teossa

tarpeeton ja maahanmuuttaja voi laatia suunnitelman yhdessä kotikuntansa viranomaisen kanssa. Aikaisemmin integroitumissuunnitelma tehtiin lähinnä vain työikäisille maahanmuuttajille, mutta nykypäivänä suunnitelma pyritään tekemään yhä useammalla sitä haluavalle ja tarvitsevalle. Ilman integroitumissuunnitelmaa jäivät ennen muun muassa kotiäidit, teini-ikäiset ja vanhukset. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 55.)

Huolimatta siitä, että integroitumissuunnitelma tehdään yhdessä maahanmuuttajan ja alan ammattilaisten kanssa, ei integroitumissuunnitelma ole ollut kovin onnistunut. Integroitumissuunnitelmaa on kritisoitu siitä, että se ei ole käytännönläheinen. Käytännönapu ja asioiden konkretisointi, jota maahanmuuttajat ehkä eniten tarvitsevat, on jäänyt suunnitelmassa vähälle huomiolle. Lisäksi suunnitelman toteutus ei ole onnistunut paperiversion mukaisesti. Tietous kotouttamislaista on lisäksi vielä niin vähäistä, että esimerkiksi itse maahanmuuttajat ovat hyvin pitkälti tietämättömiä omista oikeuksistaan. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 55.)

Integroitumisen onnistumisesta on tehty paljon erilaisia selvityksiä muun muassa kuntien toimesta. Työministeriön vuonna 2002 tekemässä selonteossa, jonka hallitus esitti eduskunnalle todettiin, että kotouttamislaki on toimiva ja hyvin onnistunut. Kuitenkin selvityksessä mukana olleiden haastateltujen mukaan tilanne oli vuonna 2004 aivan toinen. Haastattelussa ilmeni, että maahanmuuttajat eivät koe ymmärtäneensä kotouttamisen tarkoitusta ja päämäärää. Harva maahanmuuttaja piti integroitumissuunnitelmaa tärkeänä ja hyvin monen mielestä suunnitelmalla ei ollut mitään merkitystä heidän integroitumisensa kanssa. Useat maahanmuuttajat olivat pettyneitä saadessaan vain kielikoulutusta kotouttamisensa aikana, sen sijaan että olisivat saaneet esimerkiksi ammatillista koulutusta. Kukaan kotouttamisen läpikäyneistä maahanmuuttajista ei ollut saanut töitä. (Liebling ym. 2004, 33.)

Kuntien mielestä integroitumisen onnistumisen huono toteutus johtuu resurssien puutteesta. Parannus olisi siis mahdollista, jos valtiolta saataisiin enemmän rahaa. Kuitenkaan kaikki kritiikki ei suinkaan kohdistu vain kuntiin, vaan myös työnantajia kritisoidaan. Työnantajilla on kritisoitu muun muassa siitä, että pätevät ja kielitaitoiset maahanmuuttajat ovat saaneet työpaikkoja suomalaisia harvemmin. (Alitolppa-Niitamo ym. 2005, 55.)

Vuonna 2005 tehdyn ”Kannattaako kotoutumiskoulutus”- tutkimuksen mukaan kotoutumiskoulutus ei ole ollut kovinkaan tehokasta ja toimivaa, vaikka se kuitenkin miellettiin tarpeelliseksi. Tutkimukseen osallistuneet kotoutumiskoulutuksen eri osapuolet olivat sitä mieltä, että muun muassa maahanmuuttajien heterogeenisyyden vuoksi kotoutumiskoulutus on hyvin hajanainen ja sekava. Kotoutumiskoulutuksen yhtenä tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle mahdollisuus päästä kontaktiin uuden asuinmaan asukkaiden kanssa ja näin edesauttaa heitä luomaan esimerkiksi ystävyyssuhteita. (Uusikylä ym. 2005, 17.)

Kotoutumiskoulutuksen epäonnistuminen siis saattaa tarkoittaa pahimmillaan sitä, että maahanmuuttajan ongelmat kotoutua Suomeen pahenevat, koska vuorovaikutussuhteet suomalaisiin puuttuvat. Suomalaiset ystävät olisivat hyvä linkki sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan ja muihin kotoutumista edesauttaviin seikkoihin, kuten kielenoppimiseen. (Uusikylä ym. 2005, 11.)

3.3.3 Integraation linkitys arkielämään?

Iltasanomissa 22.8.2009 olleessa artikkelissa käsiteltiin Burmalaisen perheen integraatiota Suomen Rovaniemellä. Artikkelissa on mukana käsite ”kotokaveri”, jolla tarkoitetaan suomalaista vapaaehtoistyöntekijää, joka omasta halustaan auttaa Suomeen muuttavia ulkomaalaisia integroitumaan. Käytännössä tämä tarkoittaa ihan arkisten asioiden, kuten kaupassa käymisen ja asunnon sisustamisen ohjaamista ja opettamista. Kotokaveri opastaa maahanmuuttajia myös käymään ruokaostoksilla ja tutustumaan suomalaisiin raaka-aineisiin ja tuoteselosteisiin. Maahanmuuttajat ja kotokaveri tekevät yhdessä myös ruokaa. Luonnollisesti kotokaveri opettaa lukuisten arjen askareiden lomassa maahanmuuttajille myös suomenkieltä. Artikkelissa olevan burmalaisen perheen ja suomalaisen kotokaverin välit olivat kotouttamisen myötä lähentyneet niin paljon, että kotokaverista ja hänen puolisostaan tuli burmalaisen perheen lapsien epävirallisia isovanhempia. (Harjumaa 2009, 22.)

Maahanmuuttajat ovat tutkimusten perusteella sitä mieltä, että integraatio olisi helpompaa ja nopeampaa jos he onnistuisivat saamaan töitä uudessa kotimaassaan. Asiat,

kuten ihmisten ennakkoluulot, heikko suomenkielentaito ja kulttuurierot vaikeuttavat maahanmuuttajien mielestä kotoutumista. Huono suomenkielen taito on maahanmuuttajien mielestä syy siihen, että kontaktit kantaväestöön jäävät vähäisiksi, tiedon etsiminen on hankalaa ja sitä kautta työnsaanti vaikeutuu. (Haapakorpi 2004, 96.)

Iltalehdessä (22.8.2009) oli Kiisken kirjoittama tarina Jugoslavialaisen maahanmuuttajan elämästä. Artikkelissa kerrottiin, että entisen Jugoslavian alueelta Suomeen muuttaneet maahanmuuttajat ovat integroituneet muita kansallisuuksia paremmin. Paremmasta integroitumisesta kertoo muun muassa työllistymisaste. Mistä sitten johtuu, että yksi kansallisuus kotoutuu Suomeen muita paremmin ja tässä tapauksessa myös työllistyy muita paremmin? Artikkelin mukaan korkeampi työllistymisprosentti tietyillä kansallisuuksilla johtuu selkeästi lähtömaassa hankitusta paremmasta koulutustasosta. Maahanmuuttajan ulkonäöllä on myös tutkimuksien mukaan merkitystä työllistymisen kannalta. Maahanmuuttajat, jotka ovat ulkonäöltään vähiten poikkeavia suomalaisiin verrattuna, kuten juuri entisen Jugoslavian alueelta tulevat, ovat enemmän työnantajien suosiossa, kuin ulkonäöltään suomalaisista radikaalisti poikkeavat. Dobrila Tadic, josta artikkeli kertoi, toimii Helsingissä yksityisyrittäjänä. Olisiko yksityisyrittäjäisyys ja omatoimisuus yksi vaikuttava tekijä maahanmuuttajien työllistymisessä?

Kun verrataan eri kansallisuuksien työllistymistä Suomessa, ovat erot todella suuria. Jos otetaan ääripäät tarkastelun kohteeksi, on prosentuaalinen ero niinkin suuri kuin 39 %. Tilastojen mukaan parhaiten työllistyivät vuonna 2007 Bosnia-Hertsegovinasta tulleet ja huonoiten Irakista tulleet maahanmuuttajat. Bosnia-Hertsegovinasta tulleiden työttömyysaste oli 23 % ja Irakista tulleiden 62%. (Kiiski 2009, 22 – 23.)

Etnisten ryhmien muodostuminen ja verkostoituminen ovat maahanmuuttajien mielestä yksi kotoutumista edesauttava tekijä. Etninen ryhmä tukee omia jäseniään ja näin oman kulttuurin, tapojen ja tottumusten ylläpitäminen helpottuu. Etninen ympäristö myös luo positiivista suhtautumista uuden oppimiselle ja nimenomaan uuden ympäristön hyväksymiselle ja sisäistämiselle. (Alitolppa ym. 2005, 59.)

4 RUOKA IHMISEN ELÄMÄSSÄ

Jokainen ihminen syntyy ja kasvaa oman kulttuurinsa tuotteeksi ja omaksuu jo pienenä oman kulttuurinsa vallitsevat arvot ja normit. Jokaisella kansalla on omat perinneruokansa ja omat tapansa laittaa ruokaa. Jokaisella ihmisellä on siis jonkinlainen käsitys ruoasta ja nimenomaan oman kansansa, tai oman alueensa tavallisimmista ruoista ja niiden valmistusmenetelmistä. Ruoka on siis osa ihmisen ja yhteisön muodostamaan kulttuuria. Kulttuurikäsite voidaan määritellä asioiksi, jotka ovat ominaisia jollekin tietylle ryhmälle, yhteisölle tai kansalle. Tämä yhteisö on aikojen saatossa luultavasti muokannut kulttuuriaan ja sen ilmentymiä, mutta useimmiten kulttuuriset arvot pysyvät samanlaisina sukupolvelta toiselle. (Partanen 2007, 12.)

Kulttuurikäsite on hyvin laaja ja pitää sisällään niin konkreettisesti havaittavia asioita kuin myös asioita, jotka selviävät vasta, kun tietyn ryhmän jäsenten käyttäytymistä seurataan. Konkreettisia ja hyvin selkeitä kulttuurin määritteleviä asioita ovat muun muassa jo aiemmin mainitut perinneruokat ja ruoan valmistusmenetelmät. Muita indikaattoreita jonkin kulttuurin tunnistamiseksi ovat muun muassa vaatteet ja rakennukset. Ulkoisesti vaikeasti havaittavia kulttuurin ilmentymiä ovat ihmisten käyttäytymismallit. Se, kuinka ihmiset kohtaavat muita ihmisiä, kuinka he suhtautuvat muihin ihmisiin ja kuinka he arvottavat ympärillä olevaa elämää, on myös kulttuurisidonnaisia. Ihmisen käyttäytymistä on siis heidän asenteensa ja uskomuksensa kaikkia elämän varrella vastaan tulevia asioita kohtaan. Eri kulttuurin tuottamat ihmiset uskovat eritavalla muun muassa avioliittoon, tasa-arvoon ja elämään ja kuolemaan yleensäkin. (Partanen 2007, 12.)

4.1 Ruokaan liittyvät valinnat ja muutokset

Eri kansoilla on oma ruokaidentiteettinsä. Voidaan jopa sanoa, että ruoka määrittelee kansallista identiteettiä. Joidenkin maiden ruokaidentiteetti on hyvin vahva, ja hyvin tunnettu maailmalla. Ruokaidentiteetille ovat tunnusomaista erilaiset raaka-aineet tai valmiit ruokat. Esimerkiksi englantilainen ruokaidentiteetti tunnetaan teen juonnista, rasvaisista aamupaloista, pekonista ja veteliksi keitetyistä vihanneksista. Vaikka kansallinen ruokaidentiteetti on hyvin tiukasti istutettu ihmisiin ja heidän kansalliseen

identiteettiinsä, on globalisaatio kuitenkin onnistunut horjuttamaan sen vankkaa kivijalkaa. Globalisaation myötä esimerkiksi Englantiin on saapunut raaka-aineita ja tuotteita muista maista, jotka ovat korvanneet siellä jo pitkään vallinneiden raaka-aineiden ja tuotteiden monopoliaseman. Esimerkiksi laardin on korvannut terveellisenä tunnettu oliiviöljy, italialainen pasta on otettu ranskalaisten perunoiden veroiseksi raaka-aineeksi ja uppopaistettu turska on vaihtunut herkullisiin kasvisruokiin. (Knuutila 2004, 242 – 245.)

Warwicken yliopistossa Englannissa mediatutkijat ovat perehtyneet ja tutkineet ruoan ja kansallisen identiteetin yhteyttä. Televisiossa on viime vuosina ollut tarjolla lukuisia niin sanottuja elämäntapaohjelmia, johon myös ruokaan ja ruoanvalmistukseen liittyvät ohjelmat kuuluvat. Esimerkiksi Britanniassa tällaiset ohjelmat ovat saavuttaneet suuren suosion. Muun muassa Jamie Oliverin ruoanvalmistusohjelma on erittäin suosittu, sekä Britanniassa, että muualla maailmalla. Ruoanlaitto-ohjelmat eivät siis ole pelkkiä opetustuokioita ruoanlaittamisen helpottamiseksi vaan representoivat paljon enemmän kuin mitä katsojakaan ehkä ymmärtää. Ruokaohjelmia ei siis tulisi pitää ainoastaan vinkkejä ja ideoita antavina viihdeohjelmina, vaan niiden kulttuurinen arvo tulisi ymmärtää. Ruokaohjelmat ovat osa laajaa kulttuuriprosessia. Jo aikaisemmin mainittu globalisaatio ja ihmisten elämäntapojen muutokset ovat vaikuttaneet ruokaohjelmien suureen suosioon, ja ruoan merkityksen korostumisen ihmisen elämässä ja vallitsevassa kulttuurissa. (Knuutila 2004, 242 – 245.)

Ruoanlaitto koetaan nykyään tärkeänä asiana, ja erityisesti siitä tekee tärkeää sen kulttuurisidonnaisuus. Joillekin ihmisille ruoan kulttuurisidonnaisuus ja kulttuuriset arvot ovat niin tärkeitä, että ne sivuuttavat jopa ruoan ravintosisällölliset vaatimukset. Ruokaan liittyvillä valinnoilla eri yksilöt haluavat kertoa muille, kuinka he haluavat hahmottaa omaa itseänsä, sekä muiden, että itsensä silmissä. Esimerkkinä tästä voidaan mainita erilaiset tietyn maan ruokakulttuurin sidottuna olevat ravintolaketjut, muun muassa hampurilaisravintolat. Ne ilmentävät periamerikkalaista ruokakulttuuria, johon kuuluvat hampurilaiset, ranskalaiset ja limonaadi. Näiden ravintoloiden asiakkaat haluavat samaistua amerikkalaiseen elämänmenoon, joka on hyvin menevää ja nuorekasta. Toisena esimerkkinä on italialainen ruoka, joka viittaa yhteisöllisyyteen, ruoan arvostamiseen ja todelliseen kulinaristiseen nautintoon. (Knuutila 2004, 242 – 245.)

Suomessa ruokaa ja kulttuurin sidonnaisuutta on tutkinut muun muassa Johanna Mäkelä (2002). Väitöskirjassaan: ”Syömisrakenne ja kulttuurinen vaihtelu” hän tutki sitä, kuinka ihmiset syövät, mikä on syömisrakenne ja kuinka ihmiset ruokansa valitsevat. Tutkimuskohteena hänellä oli suomalaiset ja pohjoismaalaiset ruokailutottumukset. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää sitä, mitä on ateria, minkälaisia aterioita ihmiset nykyään syövät, ja voidaanko aterioita kutsua aterioiksi. Väitöskirjassa myös selitetään mitä ateria käsitteellä tarkoitetaan. Lisäksi Mäkelä tutki eri sosiaaliluokkien, ja eri maiden ruokailutottumusten välisiä eroja. Hänen väitöskirjansa teoreettinen tausta tulee edellä esitellyistä britannialaisista tutkimuksista. (Väitöstiivistelmät, 2009.)

Johanna Mäkelän tutkimuksen tuloksien mukaan nykypäivän ihmiset syövät hyvin eritavalla suhteessa toisiinsa. Aterioihin, ja kuinka ateria yleensä käsitetään, vaikuttavat ihmisen elämäntilanne, ikä ja sukupuoli. Se, mitä ihmiset siis kutsuvat ateriaksi, vaihtelee suuresti sisällöltään. Tässä tapauksessa kunnan aterialla tarkoitetaan lämmintä ateriaa, joka koostuu lihasta tai kalasta, pastasta, riisistä tai perunasta sekä muista vihanneksista ja salaateista. Tutkimustulosten mukaan naiset ja iäkkäämmät ihmiset söisivät yleisen määritelmän mukaan kunnan aterioita, kun taas miehet ja nuoret eivät. Iän lisäksi toinen aterioiden tottumusten erottava tekijä on sukupuoli, eli naiset syövät useammin tottumustensa mukaisesti kuin miehet, jotka muuttavat aterioiden kokoonpanoa useammin kuin naiset. Mäkelän mukaan erot eri maiden välillä kunnan aterioiden syömisessä ovat pienet. Vertailukohteiksi hän kuitenkin nimeää Norjan, jossa syödään eniten kunnan aterioita ja Tanskan, jossa niitä syödään vähiten. (Väitöstiivistelmät, 2009.)

Marja Tiilikaisen väitöskirja: ”Arjen Islam: Somalinaisten elämää Suomessa”, kertoo somalinaisten elämän muutoksista maahanmuuton yhteydessä. Kaikkien suurten elämänmuutosten seassa pohditaan myös ruokavalion muuttumista. Somalinaisten mukaan heillä on ikävä joitakin raaka-aineita, joita Suomesta ei löydy, ja eksoottisin niistä lienee kamelinliha ja kamelinmaito. Somalinaiset ovat tottuneet saamaan tuoretta kamelinlihaa ja kamelinmaitoa päivittäin. Myös joitakin hedelmiä on vaikea saada Suomesta sellaisina kuin ne Somaliassa esiintyvät, esimerkiksi mango ja papaija ovat

Suomessa hyvin pieniä ja erimakuisia kuin Somaliassa. Eri maun ja ulkonäön lisäksi Suomessa harvinaiset raaka-aineet ovat myös erittäin kalliita.

Somalinaiset ovat tutkimuksen mukaan sitä mieltä, että he ovat Suomessa ollessaan omaksuneet suomalaisia ruokia osaksi ruokatottumuksiaan. Somalinaiset ovat selvästi olleet kiinnostuneita uuden kotimaansa ruokakulttuurista, koska he ovat osallistuneet ruoanlaittokursseille ja opetelleet muun muassa laittamaan lastenruokaa suomalaisittain. Lisäksi he seuraavat televisiosta tulevia suomalaisia ruoanlaitto-ohjelmia. Vaikka somalinaiset ovat olleet hyvin vastaanottavia uuden ruokakulttuurin edessä ja osoittaneet aktiivisuutta, on heidän mielestään suomalaisen ruoan laittaminen siitä huolimatta liian hidasta. Suomalaisten reseptien lukeminen on vaikeaa ja ruokakaupasta on hankalaa löytää oikeita raaka-aineita. (Tiilikainen 2004, 26.)

4.2 Ruoka ja uskonto

Ruoka on osa kulttuuria samoin kuin myös uskonto. Uskonto antaa raamit ihmisen elämänkatsomukselle ja ohjeita muun muassa elämässä tehtävien ratkaisujen suhteen. Laajemmassa suhteessa uskonto määrittää ihmiselle käsityksen yksilöllisestä ihmisestä ja suhteestaan maailmaan. Joissakin kulttuureissa uskonto ohjaa yksilön elämää enemmän kuin toisissa. Joissakin kulttuureissa uskonto tarjoaa enemmän ohjeita, sääntöjä ja suosituksia jokapäiväiseen elämään ja arkivalintoihin. Sen lisäksi uskonto siis myös määrittelee joissakin kulttuureissa ihmisen ruokatottumuksia; ruokailuaikoja, raaka-aineita ja raaka-aineiden käsittelytapoja. Ruokaan liittyvien säännösten lisäksi toisissa uskonnoissa myös määritellään muun muassa puhdistautumisesta ennen ruokailua, tai jopa siitä kuinka äidin tulisi lastaan imettää. (Partanen 2007, 26 – 29.)

Islam uskonto sisältää joukon säädöksiä, joita tulisi noudattaa ruoanlaitossa ja raaka-aineiden hankinnassa. Muun muassa sianlihan syöminen on kiellettyä. (Kouros & Villa 2004, 223.) Marja Tiilikaisen (2004) väitöskirjan mukaan jotkut somalinaiset eivät Suomeen muuttaessaan tienneet Suomen olevan ei islamilainen maa.

Uskonnollisesta suuntauksesta tietämättömänä he olivat ostaneet kaupasta sianlihaa ja valmistaneet siitä ruokaa. (Tiilikainen 2004, 26 - 29.)

Sianlihan ostamisen välttäminen on luultavasti kuitenkin suhteellisen helppoa, kun Suomessa on asunut joitakin viikkoja. Täytyy myös huomioida elintarvikkeet, jotka sisältävät sikaa esimerkiksi lisäaineen muodossa. Jos islamuskoinen on todella tarkka ja haluaa tehdä asiat uskonnon näkökulmasta oikein, silloin pitäisi edellisten lisäksi tietää, onko eri eläinkunnan lihoja leikattu varmasti eri veitsillä ja onko veitsiä säilytetty eri paikoissa niiden ollessa kaupan lihatiskillä. (Tiilikainen 2004, 26.)

4.3 Suomalaisen ruokatottumukset

Finnravinto (2007) tutkimuksen mukaan suomalaiset syövät kuusi ateriaa päivittäin. Pääaterioita ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Pääaterioiden lisäksi syödään iltapala ja kevyitä välipaloja. Kaikilla tutkimuksessa mukana olleilla oli ruokavaliossa mukana erilaisia viljatuotteita, maitotuotteita ja juomia. Suurimmalla osalla peruna oli tavallisin lisuke pääaterioilla. Naiset söivät miehiä enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Miehet puolestaan söivät naisia enemmän epäterveellisiä raaka-aineita kuten rasvoja ja sokereita. Miehet söivät myös naisia enemmän perunaa ja lihaa. Naiset ja miehet söivät tutkimusten mukaan yhtä paljon kalaa.

Ruoan laadun ja määrän tulisi olla tasapainossa ja oikeassa suhteessa esimerkiksi fyysisen rasituksen kanssa. Ihmisen ei tulisi syödä määräänsä enempää, mikä tarkoittaa sitä, että ravinnosta ei tulisi saada enemmän energiaa, kuin mitä ihminen päivän aikana kuluttaa. Energian saannin lisäksi ihmisen tulisi saada riittävä määrä mineraaleja, kivennäisaineita ja vitamiineja. Lisäksi hiilihydraattien, sekä proteiinin saannin kanssa tulisi myös olla tarkkana. Liikaa rasvaa tulisi välttää.

Suomalaisten terveysongelmista suurin osa johtuu vääränlaisesta ruokavaliosta. Suomalaiset ovat liikalihavaa kansaa, ja juuri lihavuus aiheuttaa sairastelua ja huonoa fyysistä kuntoa. Nykypäivän ruokailutottumukset ovat muuttuneet huonompaa, ja epäterveellisempään suuntaan. Ennen suomalaiset söivät muun muassa paljon ruista ruisleivän muodossa, kun taas nykyään suomalaiset suosivat mieluummin herkullisemmaksi kokemaansa vehnäleipää. Perunaa on alettu korvata pastalla, joka ei ravitsemussisällöltään ole lähelläkään terveellistä ja monipuolista perunaa. Suurin huolenaihe on kuitenkin tyydyttynyt rasva ja sen liiallinen saanti. (TAULUKKO 1) Suomalaiset syövät

tyyydyttynyttä rasvaa suurimman osan piilorasvana, eli siis rasvana, joka on esimerkiksi käytetty ruoanlaitossa. Piilorasva onkin salakavalaa, koska sitä on vaikea tunnistaa ja sen todellista määrää on vaikea tietää. Pikaruoka ja pienet suolaiset naposteltavat, kuten esimerkiksi perunalastut kartuttavat nopeasti piilorasvan määrää.

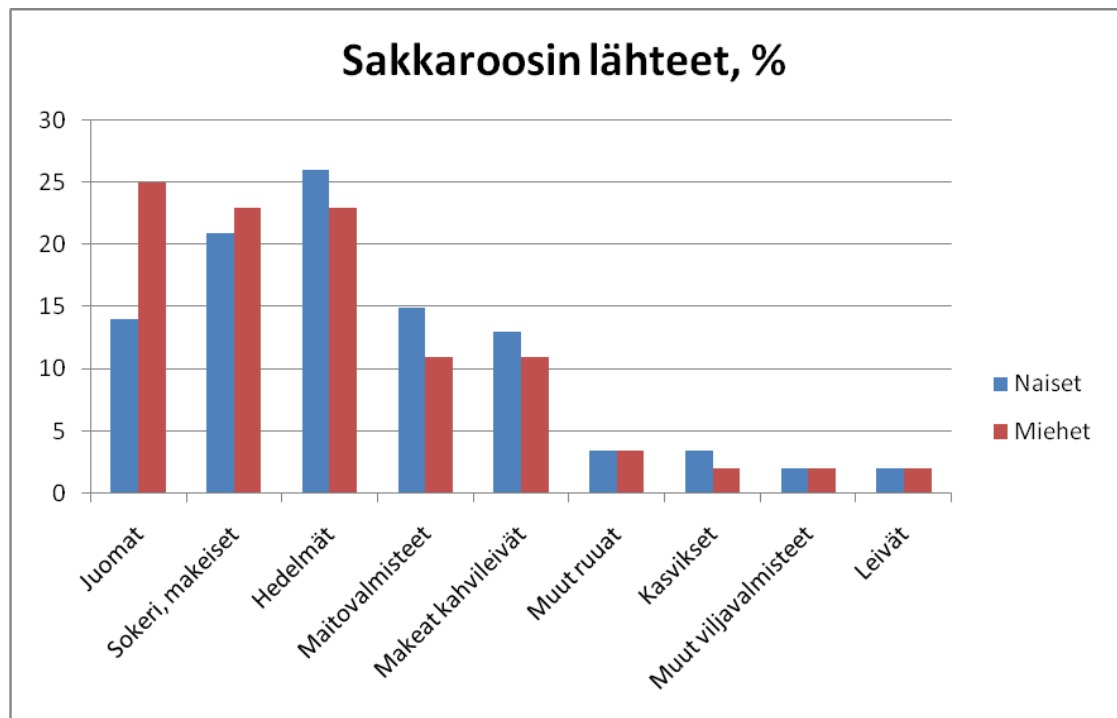
TAULUKKO 1 Miesten ja naisten tyydyttyneen rasvan lähteet (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009)

Tyydyttyneen rasvan lähteet top 10				
	Miehet 25- 34 v	Naiset 25- 34 v	Miehet 55–64 v	Naiset 55 – 64 v
1	Juusto, kova	Juusto, kova	Voi ja voilevitteet	Juusto, kova
2	Pizza	Suklaa	Juusto, kova	Voi ja voilevitteet
3	Voi ja voilevitteet	Voi ja voilevitteet	Makkara / lihaleikkele	Pullat, munkit
4	Makkara / lihaleikkele	Maito, alle 2 % rasva	Margariinit	Kakut yms.
5	Maito, alle 2 % rasva	Kakut yms.	Maito, alle 2 % rasva	Makkara / lihaleikkele
6	Margariinit	Pizza	Pullat, munkit	Suklaa
7	Suklaa	Margariinit	Kevytlevitteet	Juusto, sulate/tuore
8	Jauheliharuuat	Juusto, sulate/tuore	Makkararuuat	Margariinit
9	Rasvaiset perunat	Jäätelö	Suol.leivonnaiset	Broileriruuat
10	Pihvit, kyljykset	Lihalaatikat	Maito, rasvainen	Kevytlevitteet

Rasvan lisäksi terveyttämme uhkaa sokerin suuri kulutus. Esimerkiksi virvoitusjuomat sisältävät runsaasti sokeria eli sakkaroosia. (TAULUKKO 2) Myös lasten suosimat makeiset sisältävät paljon sokeria. Suositusten mukaan suomalaisten olisikin hyvä luopua juuri virvoitusjuomista ja makeisten syömisestä, ja niiden sijaan sammuttaa makeannälkä esimerkiksi marjaleivonnaisilla ja maitotuotteilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Suomi on edelleen yksi maailman suurimmista kahvinjuoja maista. Tekniikka- ja talous- lehden mukaan suomalaiset kuluttivat 9,8 kiloa kahvia per henkilö vuonna 2005. (Tekniikka ja talous 2009.) Miehistä yli 90 % juo kahvia, naisista kahvia juo 86%. Teen kulutus on kahvinkulutusta selvästi harvinaisempaa, naisista teetä juo 50 % ja miehistä vain kolmannes. (Terve Suomi 2009.)

TAU LUKKO 2. Miesten ja naisten sakkaroosin lähteet (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009)



Suomalaiset ovat kuitenkin joissakin ruokailutottumuksiin liittyvissä asioissa menossa oikeaan suuntaan. Vaikka rukiita ei nautitakaan siinä määrin kuin ennen ja jätetään sen ravitsemuksellinen arvo käyttämättä, on tilastoissa kuitenkin joitakin hyviä merkkejä. Suomalaiset ovat muun muassa aloittaneet käyttämään enemmän esimerkiksi henkilööstöravintoloiden, ja muiden ruokapalveluiden lounaspalveluja. Muun muassa henkilööstöravintoloissa tarjoillaan terveellistä ja monipuolista lounasruokaa. Muita hyviä puolia suomalaisten ruokailutottumuksissa on terveellinen kotiruoka. Kotitalouksiin ostettavien kasvien määrä on noussut viime vuosina ja kasviöljyn käyttö ruoan valmistuksessa on lisääntynyt. Tutkimusten mukaan jopa puolet suomalaisista kotitalouksista on siirtynyt käyttämään kasviöljyä. Funktionaalisten elintarvikkeiden käyttö on lisääntynyt niin paljon, että jopa 10-30% kotitalouksista käyttää niitä päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

4.4 Irakilaisten ruokatottumukset

Ruokailutottumukset opitaan perintönä vanhemmilta tai muilta kasvattajilta. Ruokailukulttuuri sisältää taitoja ja tapoja, joita ihminen ei peri geneeissään, vaan oppimalla ja seuraamalla muita perheenjäseniä. Ihmisen sosiaalinen ympäristö ja kulttuuri määrittävät hyvin pitkälle sen, mihin hän pohjaa valintansa ruokailutottumuksissaan. Ruokakulttuuria ovat kaikki ne perityt opit esimerkiksi aterioiden ajoista, valinnoista ja resepteistä joita käytetään. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Partasen (2007) mukaan Irakilaisten ruokailutottumuksiin vaikuttaa suuresti asuinpaikka, ja lähinnä se, asutaanko maalla vai kaupungissa. Irakissa ja Turkissa on hyvin samankaltaiset ruokailutottumukset ja suuressa osassa irakilaisissa ruoissa on käytetty turkkilaisia nimiä.

4.4.1 Päivittäiset ateriat

Irakissa painotetaan päivän aterioista aamupalaa ja lounasta. Päivällistä ei koeta tärkeäksi ateriaksi, ja usein se syödäänkin yksin. Päivällinen saattaa koostua esimerkiksi lounaalta ylijääneistä ruoka-aineksista. Ensitarkastelulla irakilaisten aamupala tuntuu koostuvan myös meille suomalaisille niin tutuista tuotteista kuten tee, leipä, kananmuna ja sulatejuusto. Erikoista on kermavaahdon käyttö leivän päällä. Aamupalasta on olemassa myös tuhdimpi versio, jossa edellisten lisäksi syödään muun muassa grillattua maksaa tai lampaan lihaa. (Partanen 2007)

Lounaalla nautitaan usein leipää, riisiä ja jogurttijuomaa. Suosittu pääruoka on pataruoka. Lounas vaihtelee vuodenaikojen mukaan ja esimerkiksi keväällä tehdään tuoreista härkäpavuista salaatti. Välipalaksi syödään sämpylöitä ja korppuja teen kera. Kesällä välipalana toimivat erilaiset hedelmät, muun muassa viinirypäleet ja meloni. Päivän viimeinen ateria iltapalan sijasta on päivällinen, jolloin lounaalta jäänyttä ruokaa parannellaan esimerkiksi grillatulla lihalla tai lihapullilla. Lisukkeena toimivat leipä, fetajuusto, jogurtti ja salaatti. (Partanen 2007)

Irakissa, kuten Suomessakin, leipää syödään paljon ja sitä on tarjolla jokaisella aterialla. Riisi on toinen raaka-aine, joka on todella yleinen irakilaisessa keittiössä. Vihanneksista tärkein on suomalaisille ehkä vähän tuntemattomampi munakoiso. Muita hy-

vin yleisiä kasviksia ovat pavut, pinaatti, kurpitsa, kesäkurpitsa, tomaatti ja kurkku. Lihan korvikkeena käytetään proteiinipitoisia palkokasveja, kuten kikherneitä, härkäpapuja, linssejä ja valkoisia papuja. Erilaisia hedelmiä Irakissa syödään paljon, mutta marjoja ei ollenkaan, koska niitä ei ole saatavilla. (Partanen 2007)

Irakissa aikuiset eivät juo tuoretta maitoa, ainoastaan lapset juovat maitoa. Muita, myös aikuisten käyttämiä maitotuotteita ovat juusto, jogurtti ja erilaiset jälkiruokavanukkaat. Lampaanliha on lihoista ehkä suosituin, mutta myös nautaa ja kanaa syödään paljon. Jälkiruokaksi Irakilaisille maistuvat hedelmät, vanukkaat tai letut, joissa on muun muassa erilaisia pähkinöitä makua antamassa. Ruokia maustetaan useilla eri mausteilla, kuten kardemummalla, kanelilla, inkiväärillä ja persiljalla. Kahvia ei juoda Irakissa kuin hautajaisissa, sen sijaan eniten käytetty juoma on tee. Vettä sekä erilaisia jogurttijuomia juodaan paljon. (Partanen 2007)

4.4.2 Koraani ja ruoka

Tämä luku perustuu kokonaisuudessaan Partasen (2007) kirjaan ”Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus”. Partasen mukaan muslimien pyhä kirja on koraani. Mitä koraaniin on kirjoitettu, on se muslimeille ainut totuus. Koraanin määräyksiä, suosituksia ja ehdotuksia ei kyseenalaisteta. Koraanissa on paljon ohjeita kuinka muslimien tulisi elää ja toimia jokapäiväisessä elämässään. Koraanin lisäksi ohjeita elämään antavat hadithit, jotka on koottu kirjaksi suullisen tiedon välityksellä. Hadithien sanotaan olevan kuvaelmia Muhammedin puheista ja lausumista. Hadithit ovat hyvin yksityiskohtaisia ohjeissaan, jotka käsittelevät muun muassa pukeutumista, peseytymistä ja ruokaa.

Islamilainen laki on laadittu koraanissa olevien, Jumalan antamien ohjeiden mukaisesti. Laki on nimeltään sharia. Shariassa kerrotaan, kuinka muslimin tulisi toimia, esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden suhteen, ja milloin ja miten tulisi paastota. Lisäksi shariassa neuvotaan muslimeja rukoilemaan viidesti päivässä, tekemään pyhiinvaelluksen Mekkaan ja antamaan almuja vähäosaisimmille. Islam-uskonto määrittelee selkeästi ja yksinkertaisesti jäsenilleen, minkälaista ruokaa ja miten heidän tulisi syödä. Koraanissa on paljon ohjeita ja säännöksiä ruokailuun liittyen. Keskeisimpänä oh-

jenuorana pidetään toteamusta, jossa syötäväksi sallitaan kaikki, mikä ei ole kiellettyä. Ohjeen noudattamiseen tosin tarvitaan yksityiskohtaisempia ohjeita. Koraanin selventää asiaa seuraavasti: ”Teille on sallittua kaikki hyvät ruoat”, ja ” Älkää julistako kielletyiksi niitä hyviä ruokia, jotka Jumala on teille sallinut” Yksityiskohtaisemmat ohjeet koskevat sianlihaa. Sianlihan syöminen on muslimeille kiellettyä samoin kuin kaikkien sikaan liittyvien ainesosien hyödyntäminen ruoanlaitossa. Sian raatojen ja veren käyttö on ehdottomasti kielletty. Koraani kieltää myös jyrkästi alkoholin käytön.

Ruoka-ainerajoitusten lisäksi koraani määrittelee tiukasti myös joitakin ruoan valmistusmenetelmiä ja niiden käyttöä. Esimerkiksi eläimen teurastamiselle on omat ohjeet ja väärin teurastettua eläintä ei saa syödä. Syötäväksi kelpaava liha tulee teurastaa niin, että mahdollisimman suuri määrä eläimen verestä valuu pois. Näin teurastetulta eläimeltä katkaistaan ensin kaulavaltimo ja sitten ruhon annetaan roikkua ylösalaisin, että veri valuu pois. Tällaisen, Suomessakin laillisen teurastuksen saa Islamuskonnon mukaan suorittaa henkilö, jolla on asiasta riittävän hyvät tiedot ja taidot sekä hänen tulee lisäksi olla ”uskovainen ja oppinut henkilö”.

Koraanin mukaan muslimeille ovat sallittuja muun muassa hedelmät, kasvikset, kana ja kala. Lisäksi kaikki merenelävät ovat sallittuja, samoin kuin viljat ja maitotuotteet. Kahvin, teen ja mausteiden lisäksi rasvojen käyttö on myös sallittua. Tuotteet joissa esiintyy sokeria, ovat nekin sallittujen listalla. Musliminaiset saavat koraanin mukaan imettää lastaan ja heidän tulisikin imettää lastaan jopa kahden vuoden ajan, mutta vain silloin jos lapsen isä on sitä mieltä. Äidinmaitoa ei saa kuitenkaan luovuttaa toisille lapsille, vaan se on tarkoitettu vain oman äidin lapselle. Koraanissa kirjoitetaan, että jos lapsi juo toisen äidin maitoa, syntyy heidän välilleen yhteys, joka kuuluisi vain biologiselle äidille. Jos äidinmaitoa annetaan vieraalle lapselle ja yhteys syntyy, altistaa se molempien äitien lapset myöhemmälle mahdolliselle sisarusavioliitolle.

4.4.3 Paastokuukausi Ramadan

Islamilaiset paastoavat pyhän kuukauden aikana. Pyhää kuukautta kutsutaan Ramadaniksi ja sen noudattaminen on islamilaisille todella tärkeää. Ramadania viettävät kaikki muslimit, lukuun ottamatta niitä, jotka ovat siitä vapautettuja. Paastoamisesta

on vapautettu terveydellisistä syistä raskaana olevat naiset, vanhukset, lapset, matkalla olevat ja imettäväiset. Lisäksi naiset, joilla on kuukautiset, ovat kuukautisten ajan vapautettuja paastoamiselta. Paastoamatta jätetyt päivät tulee kuitenkin korvata jossakin vaiheessa ramadan jälkeen. Vaikka useat ihmiset ovat vapautettu ramadan paastosta, he kuitenkin paastoavat, varsinkin naiset, joilla on kuukautiset. Paastoaminen ramadan jälkeen yksin on varmastikin paljon vaikeampaa, koska ramada on yhteisöllinen tapahtuma. (Partanen 2007.)

Ramadanin säännöt ovat tiukat, muslimit joutuvat kieltäytymään syömisestä ja juomisesta muulloin kuin pimeään aikaan. Auringon nousun ja laskun välinen aika tulee olla syömisen ja juomisen lisäksi myös tupakoimatta. Paaston aikana tulisi myös välttää parfyymien käyttöä, sekä lääkkeiden syöntiä. Vapaus syödä, juoda ja elää suhteellisen normaalisti, alkaa kun aurinko laskee ja jatkuu aina nousuun asti. Muslimin ei ole kuitenkaan suotavaa ruveta ylensyömään ruokailun sallittuna aikana, vaan hänen tulisi syödä kohtuudella. Suomessa asuvat muslimit eivät paastoa Suomen auringonnousun ja laskun mukaisesti, vaan rytmittävät paastonsa lähimmän muslimimaan aikojen mukaan. (Partanen 2007.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusmenetelmän valinta pohjautui tutkimustehtävään ja tavoitteeseen. (Pihlaja 2006, 52.) Koska työssäni ei ole tarkoitus testata jotain jo olemassa olevaa teoriaa tai tutkimusta varten tehtyä hypoteesia, on kvalitatiivinen menetelmä hyvä valinta. Työni tarkoituksena on löytää ja tuoda julki jokin tosiasia, jota ei ole aiemmin tuotu esille. Tutkimukseni kohdejoukko on valittu tarkoituksen mukaisesti ja rajattu yhteen kansallisuuteen eli irakilaisiin maahanmuuttajiin. (Hirsjärvi ym. 2008, 160.)

5.1 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin haastattelun. Haastattelu on kvalitatiivisessa tutkimuksissa yleisimmin käytetty menetelmä. Haastattelun hyviä ominaisuuksia ovat

muun muassa se, että itse haastateltava on aktiivinen tekijä haastattelu tilanteessa ja tapahtuma on kokonaisuudessaan vuorovaikutteinen. Haastatteluun saadaan yleensä mukaan juuri ne henkilöt, joita on tarkoituskin tutkia. Ja jos tarve vaatii, voidaan heihin ottaa jälkeensä yhteyttä esimerkiksi aineiston täydennystä varten. (Hirsjärvi ym. 2008, 200 - 201.)

Keräsin tutkimusaineistoa yksilöhaastattelun avulla. Ennen varsinaista haastattelua tein kaksi harjoitushaastattelua. Harjoitushaastatteluissa testasin haastattelulomakkeen kysymyksiä, joita sitten muokkasin toimivammiksi. Harjoitushaastattelun jälkeen korjasin muutamaa kysymystä ja poistin muutaman mielestäni tarpeettoman kysymyksen.

Valintakriteerinä haastatteluun valitsemiselle minulla oli ainoastaan se, että haastateltavat olisivat naisia. Haastattelin kolmea irakilaisista naisista. He olivat ikäjakaumaltaan 30 - 50 vuoden välillä. Heillä oli kaikilla lapsia, ja Irakissa he olivat kaikki asuneet maan pääkaupungissa Bagdadissa. Suomessa he ovat asuneet puolesta vuodesta vuoteen. Haastattelutyypinä oli teemahaastattelu, joka on avoimen ja strukturoidun haastattelun välimuoto.

Teemahaastattelussa kysymykset ovat järjestetty teemoittain, mutta kysymyksiä voidaan tilanteen mukaan muuttaa ja järjestellä uudelleen. (Hirsjärvi ym. 2008.) Teemahaastattelu eli puolistrukturoituhaastattelu sopii hyvin tilanteisiin, joissa käsitellään tunneperäisiä ja arkojakin asioita. Teemahaastattelua tutkitaan myös asioita, joita tutkittavat eivät käsittele päivittäin tai jotka ovat heikosti tiedostettuja. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 35.) Integraatio ja sen onnistumiseen vaikuttavat asiat ovat varmasti ainakin osaksi vaikea tiedostaa, tai niiden ei ole oltava tärkeitä. Sen vuoksi teemahaastattelu oli mielestäni hyvä valinta aineistonkeruumenetelmäksi.

Tilanteet, joissa on esillä kaksi eri kulttuuria ovat varmasti aina hieman erilaisia kuin saman kulttuurin edustajien yhteiset hetket. Miettiessäni haastattelun kohderyhmää, nousi esiin eräs tärkeä seikka, jota en ollut aikaisemmin ajatellut. Nimittäin sukupuoleen liittyvät säännöt ja rajoitukset eri uskonnoissa. (Mäkinen 2006, 111.) Irakilainen mies ei saa olla suljetussa tilassa yksin samaan aikaan vieraan naisen kanssa.

(Turku, 2009). Näin ollen päätin rajata kohderyhmäni naisiin, jotta suurimmilta järjestelyiltä vältyttäisiin. Uskon myös naisten olevan miehiä enemmän tekemisissä ruoanlaiton ja kaikkeen siihen liittyvän kanssa, joten heillä saattaa olla realistisempi käsitys ruokatottumusten muutoksista ja niistä aiheutuvista toimenpiteistä.

5.2 Aineiston luotettavuuden arviointi

Kaikkien tutkimuksien luotettavuutta tulisi arvioida. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointia voidaan tehdä muun muassa kuvailemalla tarkkaan, kuinka tutkimus on tehty. Kuvauksissa voidaan kertoa esimerkiksi mukana olleista ihmisistä, muodostuneista tilanteista ja siitä, kuinka saatua tutkimusaineistoa käsiteltiin ja prosessoitiin. (Hirsjärvi ym. 2000, 214)

Koska haastattelin opinnäytetyössäni vieraskielisiä kohdehenkilöitä, olin jo alusta asti asennoitunut siihen, että tutkimukseni luotettavuus saattaa kärsiä kieliongelmistä. Minulla ja haastateltavilla ei ollut juurikaan yhteistä kieltä, koska minä en osaa arabiaa ja haastattelemani naiset osasivat suomenkieltä hyvin vähän. Onnistuin kuitenkin saamaan kaikkiin haastatteluihin saman tulkin, jonka äidinkielenä oli arabia ja hän osasi erittäin hyvin suomenkieltä. Ennen haastattelua kerroin tulkille opinnäytetyöni tavoitteista ja esillä olevista teemoista ja sovimme käyttävämme haastattelussa pelkästään suomenkieltä, ei esimerkiksi englanninkieltä. Sovimme, että minä esitän kysymykset hänelle suomenkielellä ja hän esittää ne haastateltavalle arabiaksi. Haastateltavat vastasivat aina tulkille, joka sitten suomensi vastaukset minulle.

Tulkin käyttö vähensi varmasti paljon väärinkäsityksiä muun muassa kysymysten ymmärtämisessä. Apunani ollut tulkki on asunut Suomessa jo kuusi vuotta ja toiminut usein tulkkina. Hän oli hyvin rauhallinen ja innostunut auttamaan ja ymmärsi suurimman osan ajasta hyvin sekä minun, että haastateltavien puhetta.

Vaikka hyvän tulkin saaminen oli minulle tärkeä asia, koen tulkin mukana olon myös heikentäneen tutkimukseni luotettavuutta jossakin määrin. Haastateltavani olivat irakilaisia naisia ja tulkki oli somalialainen mies. Vaikka heillä on sama äidinkieli ja uskonto, uskon heidän käsityksiensä erilaisista asioista eroavan suuresti ja näin ollen he

eivät välttämättä aina kuitenkaan ymmärtäneet toisiaan oikealla tavalla. Tulkki luultavasti myös vähän lyhenteli minulle antamiaan vastauksia, koska hänen vastauksensa tuntuivat joissakin kohdissa paljon lyhyemmiltä kuin haastateltavien. Muutaman kerran en ymmärtänyt tulkkia ja jouduin kysymään saman kysymyksen uudestaan. Kaikki nämä pienet väärinkäsitykset ja haastateltavien vastauksien kulkeminen tulkin kautta minulle varmasti hieman heikensivät luotettavuutta. Mutta täytyy myöntää, että ilman tulkkia haastattelutilanteet olisivat olleet huomattavasti vaikeampia ja väärinkäsityksiä olisi varmasti ollut paljon enemmän.

Haastattelupaikkana oli joka kerta sama huone Monikulttuuri Mimosan tiloissa. Haastattelun luotettavuuden lisäämiseksi oli hyvä, että sain haastatella Mimosan tiloissa, koska kaikki haastateltavat tuntevat paikan ja käyvät siellä viikoittain. Haastatteluhuone oli hiljainen ja saimme keskittyä haastattelun tekemiseen rauhassa. Kahdessa haastattelussa meidät tosin keskeytettiin kerran, kun haastateltavan mies halusi tulla kuuntelemaan. En osaa sanoa, haittasiko ja vaikuttiko miesten läsnäolo naisten vastauksiin ja olotilaan, ja olisiko sillä näin ollen ollut merkitystä tutkimuksen luotettavuuteen. Yhdellä naisella oli kaksi lasta mukana ja hän joutui muutaman kerran komentamaan heitä, mutta en usko sen vaikuttaneen luotettavuuteen.

Haastattelutilanteessa ja ylipäättänsä tutkimusta tehtäessä on hyvä ottaa eettisyys huomioon, myös luotettavuuden kannalta. Eettisyyteen on erityisesti syytä kiinnittää huomiota kun ollaan tekemässä tutkimusta eri kulttuurista tulevien kanssa. Mielestäni eettisyyttä opinnäytetyöni haastattelutilanteissa lisäsi tulkin läsnäolo. Jos irakilaiset maahanmuuttajat kokivat minuun samaistumisen olevan vaikeaa, oli heidän luonnollisesti helpompi samaistua samaa kieltä puhuvaan tulkkiin. Tulkin avulla hävisi myös kielimuuri, ja kielimuurin poistuminen lisäsi tutkimuksen eettisyyttä. Maahanmuuttajat varmasti kokivat olleensa tasa-arvoisessa asemassa kanssani, koska heillä oli tulkki apunaan, ja kokivat täten myös tulkeensa ymmärretyksi. Ymmärretyksi tuleminen puolestaan lisää halua kertoa asiat rehellisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. On myös erittäin tärkeää että maahanmuuttajat kokivat vallitsevan tilanteen ilmapiirin miellyttäväksi ja rennoksi ja tulkin läsnäolo toimi siinä mitä parhaiten. (Mäkinen 2006, 108.) Ilmapiiri haastatteluissa oli iloinen ja haastateltavat olivat hyvin innokkaita vastaamaan kysymyksiin.

Irakilainen ja suomalainen kulttuuri eroavat toisistaan. Tutkimuksen teossa oli siis otettava huomioon myös etnosentrisyys eli eri kulttuurista tulevien ihmisten erilainen näkökulma samaan asiaan. Ihmisellä on luonnostaan taipumus pitää omia ajatuksiaan ja opittuja käyttäytymismalleja ainoina oikeina tapoina reagoida eri tilanteisiin. (Mäkinen 2006, 109.) Omien näkökulmien ja mielipiteiden kanssa tuli olla hyvin joustava kun olin tekemisissä vieraan kulttuurin edustajien kanssa. (Mäkinen 2006, 110). Mielestäni etnosentrisyyden uhka väheni tulkin läsnäololla, ja uskon maahanmuuttajien kokeneen olleensa tasa-arvoisessa asemassa kanssani sen vuoksi, että haastattelukysymykset kysyttiin myös heidän omalla äidinkielellään. Tutkimuksiin osallistujathan saattavat jossakin määrin tuntea olonsa ala-arvoisammaksi kuin tutkija, joka hallitsee tilannetta, on organisoinut tutkimuksen ja kysyy kysymykset. (Mäkinen 2006, 110.)

Tutkimukseni luotettavuutta lisäsi mielestäni myös se, että nauhoitin kaikki haastattelut kokonaisuudessaan. Litteroin nauhoitukset heti samana iltana ja mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen. Litteroinnin suoritin sanatarkasti, aina silloin kun kuulin selvästi mitä tulkki sanoi. Joissakin kohdissa tulkki puhui niin hiljaa ja pehmeällä äänellä, että minulla oli vaikeuksia kuulla kunnolla. Uskon kuitenkin, että pienen pienenä kirjoitusvirheitä lukuun ottamatta litterointini on suhteellisen sanatarkka. Litteroidusta tekstistä huomaa selvästi, että se on tehty ulkomaalaisen puheesta, koska jotkut sanat poikkeavat suomalaisista jonkin verran. En usko niin sanotun huonon suomenkielen ja oikeinkirjoitusvirheiden kuitenkaan vääristävän asiayhteyksiä.

5.3 Aineiston analyysi

Analyysin tarkoituksena on kuvata tutkittua ilmiötä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112). Analysointimenetelmäksi valitsin teemoittelun. Teemoittelu on hyvä analyysimenetelmä silloin kun ollaan tekemisissä käytännönläheisen tehtävän tai ongelman ratkaisemisessa. (Eskola & Suoranta 2000, 174 - 180.) Analyysini perustuu teorialähtöisiin haastattelussa mukana olleisiin teemoihin ja aineistosta esiin nousseisiin teemoihin. Näillä teemoilla pyrin vastaamaan opinnäytetyöni tutkimustehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103). Pyrin kietomaan opinnäytetyöni teoriaosuuden ja haastattelujen annin kokonaisuudeksi, jossa molemmat pääsevät esille. (Eskola & Suo-

ranta 2000, 174 - 180.) Lisäksi laitoin analyysiin mukaan suoria lainauksia haastattelusta. (Kvalitatiivinen tutkimus, 2004)

Teemahaastattelulla kerätty aineisto on usein runsas ja sen käsittelyyn on varattava paljon aikaa. Opinnäytetyöni aihe on hyvin elämänläheinen, joten sen käsittely ja analysointi on hyvin haastavaa. Aloitin analyysin teon lukemalla aineiston useaan kertaan läpi ja kokosin kaikkien haastateltavien kommentit teemoittain yhdeksi kokonaisuudeksi. (Hirsjärvi & Hurme 1991.) Seuraavaksi kävin aineiston huolellisesti teema kerrallaan ja mietin mikä niissä oli mielenkiintoista. Jätin pois seikat jotka olivat mielestäni epäolennaisia tutkimustehtäviä ajatellen. Tämän jälkeen aloin miettiä nousiko aineistosta joitakin uusia näkökulmia ja teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.)

Haastattelurungossani oli neljä teemaa. Ensimmäinen teema käsitteli ruokatottumusten muutosta Suomessa, toinen uskonnon ruokatottumuksille asettamia rajoituksia. Kolmas teema etsi vastauksia maahanmuuttajien tietoutteen suomalaisista ruokatottumuksista ja tietouden merkityksestä integroitumiseen ja neljäs selvitti maahanmuuttajien ruokaan ja ruokailuun liittyviä käytännön asioita. Luettuani aineistoa läpi huomasin, että viimeinen teema, eli käytännön asiat, oli tarpeeton ja poistin sen analyysistäni. Lisäksi aineistosta nousi esiin kolme uutta teemaa, joilla oli selvästi merkitystä haastatelluille. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 117.) Nämä teemat ovat: lasten vaikutus suomalaisten ruokatottumusten tuntemuksessa, ruoan terveellisyyden merkitys uuden ruokakulttuurin oppimiselle ja suomalaisen ystävän merkitys integroitumisessa.

5.3.1 Ruokatottumusten muutos Suomessa

Ruokatottumusten muutoksella tarkoitan tässä sitä, kuinka maahanmuuttajat ovat mielestään muuttaneet esimerkiksi erilaisten raaka-aineiden käyttöä. Ovatko he lisänneet joidenkin raaka-aineiden käyttöä tai vähentäneet joidenkin käyttöä? Ovatko he Suomessa tutustuneet johonkin heille aiemmin tuntemattomaan raaka-aineeseen ja lisänneet sen omiin ruokatottumuksiinsa?

Kaikkien haastateltavien mielestä ruokatottumukset ovat muuttuneet Suomeen muuton myötä. Yksi haastateltava kertoo syöneensä uudenlaisia leipiä ja toinen kalaa jota ei

ollut ennen maistanut. Kaikki olivat sitä mieltä, että uudet ruoat ja raaka-aineet maistuivat hyviltä. Kahvinjuonti oli selvästi lisääntynyt kaikilla haastateltavilla ja yksi oli aloittanut kahvinjuonnin Suomessa.

” Irakissa ei juonu kahvia, mutta aloitti Suomesa ja nyt juo enemä Suomesa.”

Irakissa juodaan kahvia vain hautajaisten yhteydessä. (Partanen 2007). Haastattelujeni perusteella voisi sanoa, että tapaamani irakilaiset naiset ovat siten ”suomalaistuneet”, koska kahvinkulutus on heillä selvästi lisääntynyt. Suomihan on tunnetusti kahvinkulutuksen huippumaita. (Tekniikka ja talous 2009.) Samaa voidaan mielestäni sanoa perunan syönnistä, sen syönti oli kaikilla haastateltavilla lisääntynyt ja erilaisten perunaruokien tuntemus oli kasvanut. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2009.) Huomattavaa oli myös lasten ihastuminen erilaisiin perunaruokiin. Erään äidin mukaan hänen lapsensa ovat mieltyneet suomalaisessa ruoassa juuri perunaan:

” Eli hän sitä, että lapset ei pyytä suomalaisesta ruoasta. Mutta se oli yksi ruoka, peruna, se oli ravintolassa. Silloin he pyytävät voisitko sinä tehdä tämän.”

Kaksi haastateltavaa mainitsi perunasta tehtyjen ruokien määrän eron Suomen ja Irakin välillä.

” Suomalaiset syövät paljon perunaa. Suomesa tehdään perunasta paljon erilaisia ruokia. Söin Irakissa myös paljon perunaa, mutta vain muutamalla tavalla tehtynä.”

Raija Partasen (2007) mukaan Irakissa ei syödä marjoja, koska niitä ei siellä ole, mutta haastattelemani irakilaiset naiset sanoivat syöneensä Irakissa marjoja, muun muassa mansikoita ja mustikoita. Suomesa marjojen syönti ei ollut kenelläkään lisääntynyt. Samoin oli myös maidonjuonnin kanssa; Partasen mukaan Irakissa vain lapset juovat maitoa, mutta osa haastattelemistani aikuisista naisista olivat kyllä juoneet säännöllisesti maitoa Irakissa. Yksi heistä tosin ei juonut maitoa ollenkaan ja loput sanoivat juovansa vähän, mutta kuitenkin saman verran kuin Irakissa asuessaan. Yksi ihmetteli suuresti suomalaisten tapaa juoda maitoa pääruoan kanssa, hänellä on tapana juoda maitoa silloin tällöin aamulla tai illalla. Kukaan haastateltavista ei ollut aloittanut

Suomessa syömään islamilaisilta kiellettyä sianlihaa, eikä myöskään ruokia joiden valmistuksessa käytetään alkoholia. Yksi haastateltavista oli tietämättään maistanut ruokaa, jossa oli alkoholia mutta ei olisi maistanut, jos olisi ollut asiasta tietoinen.

Kukaan haastateltavista ei suuremmin kaivannut mitään Irakissa käyttämiään raaka-aineita, joita ei Suomesta saa. Kaikki olivat sitä mieltä, että Suomesta saa aika hyvin tarvittavia raaka-aineita, joitakin mausteita vain puuttuu. Kaikki olivat siis sitä mieltä, että Suomessa pystyy hyvin valmistamaan irakilaista ruokaa.

Osa haastateltavista tiesi Suomeen muuttaessaan jonkin verran suomalaisesta ruoasta. Yksi oli ymmällään siitä, että Suomessa syödään samaa ruokaa usean päivän ajan. Irakissa ruokaa valmistetaan päivittäin, eikä jääkaapissa seisonutta ruokaa enää syödä seuraavana päivänä. Siinä, kuka perheessä laittaa ruokaa, ei ollut tapahtunut muutoksia Suomeen muuton jälkeen. Yhdessä perheessä molemmat vanhemmat tekivät ruokaa sekä Suomessa että Irakissa, ja toisessa perheessä ehdottomasti vain nainen tekee ruokaa. Kaksi haastateltavaa kertoi, että perinteisesti Irakissa nainen tekee aina ruoan koska mies käy töissä. Kuitenkin mies tekee aina kaikki ruokaostokset Irakissa.

5.3.2 Lasten vaikutus suomalaisten ruokatottumusten tuntemuksessa

Kaikkien haastateltavien Suomessa asuvat lapset pyytävät äitejään joskus laittamaan suomalaista ruokaa tai leivonnaisia, ja äidit mielellään näin tekevät. Yksi äiti tosin sanoi, että laittaisi enemmänkin suomalaisia ruokia mutta ei osaa. Sen takia he käyvät ravintolassa syömässä joitakin suomalaisia ruokia, joita äiti ei osaa lapsilleen valmistaa.

”Eli hän sitä, että lapset pyytää suomalaisesta ruoasta. Mutta se oli yksi ruoka, se oli ravintolassa. Silloin he pyytävät voisitko sinä tehdä tämän.?”

Kaksi haastateltavaa on mielestään alkanut syödä Suomessa enemmän leivonnaisia, ja nimenomaan suomalaisia leivonnaisia, joita lapset pyytävät heitä tekemään.

”Minun lapseni ovat jo isoja ja eivät pyydä minua tekemään ruokaa, paitsi makeaa. He pitävät suomalaisista makeista ruoista”

Yksi äiti on tutustunut maidon juontiin lapsiensa välityksellä, lapset tottuivat maidon juontiin suomalaisessa päiväkodissa.

” Eli hän sanoo, silloin kun olivat Syyriassa, lapset ei tykkä maito ollenkaan. Mutta silloin, kun he tulivat Suomeen ja lapset olivat päiväkodissa, he oppivat juomaan maito ja välillä he kysyvät äitiltä, että hän antaa heille maito. Ja sitten he esimerkiksi, esimerkiksi, esimerkiksi marjoja, eli lapset tykkäävät marjoja paljon. Ja makronia, makronia ja spagettia. Niin, eli niitä lapset tykkäävät ja aina kysyvät niitä äitiltä.”

Vaikka kansallinen ruokaidentiteetti on hyvin tiukasti istutettu ihmisiin ja heidän kansalliseen identiteettiinsä, on globalisaatio kuitenkin onnistunut horjuttamaan sen vankaa kivijalkaa. (Knuutila 2004, 242).

5.3.3 Ruoan terveellisyden merkitys uuden ruokakulttuurin oppimiselle

Yksi haastateltava kertoo syövänsä paljon ruisleipää ja jos hän muuttaisi takaisin Irakiin, tulisi hänelle ikävä sitä. Hän on Irakissa vieraillessaan vienyt aina mukanaan ruisleipää muun muassa sen terveellisyden takia.

” Olen alkanut syömään erilaisia leipiä ja leivonnaisia. Suomalaiset sanovat, että ruisjauho on terveellistä, ja Irakissa käytetään aina valkoista jauhoa leipä. Olen alkanut käyttämään ruisjauhoja. Jos muuttaisin nyt takaisin Irakiin, tulisi ikävä ruisleipää. Olen vienyt lomamatkoilla ystäville Suomesta ruisleipää mukana.”

Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että suomalainen ruoka on terveellistä muun muassa siksi, että siihen mitataan eri raaka-aineet tarkasti. Hänen mukaansa suomalaisessa ruoassa ei ole niin paljon suolaa ja öljyä. Hänen mielestään maahanmuuttajille olisi hyvä opettaa suomalaisten ruokien valmistamista juuri siitä syystä, että suomalainen ruoka on terveellistä.

” Olisi hyvä asia opettaa, koska suomalainen ruoka on terveellistä. Eli on hyvä idea, jos suomalaiset opetta maahanmuuttajia eli laittamaan suomalaista ruokaa. Se on hyvä asia, koska hän luuli, että heidän ruoka se on, koska aina voi lisä, lisä suolaa ja sitten öljy, mutta suomalainen ruoka hänen mielestään se on terveellinen, että kaikki on mitattu hyvin.

Toinen haastateltava kertoi seuraavaa kun kysyin, haluaisiko hän oppia tekemään suomalaista ruokaa ja auttaisiko suomalaisen ruoan opetus sopeutumaan paremmin Suomeen?

”Kyllä tarvitsen, oma dietti joka päivä. Opiskelen ravintola-alalla ja minulla on haave. Haluan oppia uutta ja kirjoittaa kirjan ”suomalaine ruoka” ja sitten lähetä iraki.”

5.3.4 Uskonnon ruoalle asettamien rajoitusten muutokset Suomessa

Toisin kuin meillä Suomessa, Irakissa uskonto rajoittaa esimerkiksi joidenkin raaka-aineiden käyttöä. Tunnetuimmat rajoitteet lienevät sianlihan käyttö, veriruokien syönti ja alkoholin käyttö. Seuraavaksi tarkastelen ovatko nämä tavat ja tottumukset muuttuneet maahanmuuttajilla heidän asuessaan Suomessa. (Partanen 2009, 15.)

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että jokaisella ihmisellä on oikeus syödä, mitä he haluavat, jos ei sitä ole kielletty. Haastateltavat eivät siis tuominneet sianlihaa syöviä suomalaisia vaan ymmärsivät sen olevan meidän tapamme. Yhden haastateltavan Irakissa asuva sisko syö kiellettyä sianlihaa eikä hänellä ole mitään sitä vastaan. Haastateltavat tiesivät Suomeen muuttaessaan, että Suomi ei ole islamilainen maa, joten heille ei tullut yllätyksenä sianlihansyönti.

Tiilikaisen (2004) tutkimusten mukaan Suomeen muuttaneet somalilaiset eivät tiedeneet, että Suomi ei ole islamilainen maa. Uskonnollisesta suuntauksesta tietämättömänä he olivat ostaneet kaupasta sianlihaa ja valmistaneet siitä ruokaa. (Tiilikainen 2004, 26 - 29.) Irakilaisten naisten kohdalla ei haastattelujeni perusteella ole ollut tätä vaaraa, he ovat kaikki olleet tietoisia Suomen uskonnoista ja siitä, että Suomessa syödään sianlihaa.

” Eli hän tiesi sitä ennen lähtöä, eli Irakissa tiesi. Eli kaikki tällaiset maat, joissa on eri uskonto, suurin piirtein kristittyjä. Eli siellä on kaikenlaisia erilaisia uskontoja.”

Halal teurastetun lihansaanti voi olla ongelmallista Suomessa. Haastattelujeni perusteella islamilaiset suhtautuvat eri tavalla ensinnäkin siihen, mikä on halal-lihaa ja onko tarpeen noudattaa tätä uskonnon lihalle asettamaa rajoitusta. Yksi haastateltavista ostaa ainoastaan halal-lihaa, jota saa Helsingistä. Hänen mukaansa halal-lihaa saa joskus myös Mikkelistä. Hänelle on tärkeää, että liha on varmasti halal-lihaa ja hän aina tarkastaa lukeeko lihassa arabiaksi, että se on halal-lihaa. Kaksi haastateltavaa kertoi ostavansa lihaa Prismasta, mutta toisen mielestä liha ei ole Prismassa hyvää, joten jos mahdollista hän ostaa lihan myös Helsingistä. Hän ei siis osta halal-lihaa uskonnollisen vakaumuksen takia, vaan maun takia. Hänelle ei ole ollenkaan tärkeää onko liha halal vai ei. Toinen haastateltava joka myös ostaa lihansa Prismasta haluaa että liha on halal-lihaa, joten hän itse sanojensa mukaan muuttaa lihan halal-lihaksi. Liha on hänen mukaansa aina halal-lihaa, kunhan vain sanotaan pismistan. Muuten halal-lihan saaminen olisi hänen mukaansa aivan liian monimutkaista.

Haastattelujeni perusteella näyttää siltä, että uskonnon ruoalle asettamien rajoitusten muuttuminen Suomessa on irakilaisille muslimeille vääjäämätön tosiasia. Esimerkiksi juuri halal-lihan saanti on varmasti erittäin hankalaa muille kuin pääkaupunkiseudulla asuville maahanmuuttajille. Onko käytännössä mahdollista matkustaa aina lihaa tarvittaessa Helsinkiin sitä hakemaan? Kuten eräs haastateltava sanoi, on halal lihan saanti muuten liian vaikeaa, joten hän itse tekee lihasta kuin lihasta halal-lihaa:

” Eli se on vaikeaa, jos sanotaan, että jokin liha on halal. Silloin pitää tarkastaa, että mistä maasta se tulee ja se on pitkä tarina, mutta kuitenkin kaikki liha on halal. Sitten hän sanoo sen ja se on halal.”

5.3.5 Ruokatottumusten tiedon merkitys integroitumiseen

Seuraavaksi käsittelen maahanmuuttajien tietoutta suomalaisista ruokatottumuksista ja sitä, kuinka maahanmuuttajat kokevat ruokatottumusten tietouden tärkeyden heidän sopeutumiseensa Suomessa. Pysin kartoittamaan, onko heillä esimerkiksi mielenkiintoa tutustua paremmin suomalaisiin ruokatottumuksiin.

Yksi haastateltavista tiesi vähän suomalaisesta ruoasta, yksi ei tiennyt mitään ja yksi sanoi oppineensa paljon. Yksi oli tutustunut Suomessa ihan ensimmäisenä kouluruokaan ja piti sitä todella pahana ja toinen puhui tutustumisestaan perunaan. Kaksi haastateltavaa haluaisi kovasti tutustua paremmin suomalaiseen ruokaan. Toinen haastateltavista sanoi seuraavaa, kun kysyin auttaisiko suomalaisen ruoan tuntemus häntä sopeutumaan paremmin Suomeen?

” Haluaa tutustua. Hän sanoo, että ruoalla on rooli ihmisen elämässä. Varmasti auttaa jos tietää enemmän. Mutta ei voi tutustua suomalaiseen ruokaan, koska ei ole yhteistä kieltä. Suomalaisten kanssa ei ole yhteistä kieltä”

Knuutilan (2004) mukaan ruoka on osa ihmisen identiteettiä ja ihmiset pyrkivät oman kulttuurinsa ruoan myötä kertoa muille ihmisille sekä myös itselleen, kuinka he hahmottavat itsensä oman kulttuurinsa tuotteena.

Kahden haastateltavan mielestä suomalaisen ruoan tuntemuksella ei ole merkitystä Suomeen sopeutumisessa. Toisen mukaan ruoka ei ole niin tärkeä, että se vaikuttaisi hänen sopeutumiseensa Suomessa. Kuitenkin hän sanoi suomalaisten ystävien kanssa ruoanlaiton saavan hänet tuntemaan olonsa kotoisaksi Suomessa.

Ruoanlaitto koetaan nykyään tärkeänä ja erityisesti siitä tekee tärkeää sen kulttuurisidonnaisuus. Joillekin ihmisille ruoan kulttuurisidonnaisuus ja kulttuuriset arvot ovat niin tärkeitä, että ne sivuuttavat jopa ruoan ravintosisällölliset vaatimukset. Ruokaan liittyvillä valinnoilla eri yksilöt haluavat kertoa muille, kuinka he haluavat hahmottaa omaa itseänsä sekä muiden, että itsensä silmissä. (Knuutila 2004, 242.)

Kysymykseen, jossa tiedustelin suomalaisen ruoan opettamisen tärkeyttä ja sen merkitystä sopeutumiseen Suomessa, sain seuraavanlaisia kommentteja.:

” No sitten se voi auttaa häntä nopeasti sopeutumaan, kyllä ”

5.3.6 Suomalaisen ystävän merkitys integroitumisessa

Nainen, joka halusi kirjoittaa kirjan suomalaisesta ruoasta ja lähettää sen Irakiin, vastasi kysymykseen, kuinka suomalaista ruokaa voitaisiin maahanmuuttajille opettaa seuraavasti:

”En tiedä mikä nopea tapa. Haaveilen ystävästä. Olisi parasta. Ystävä auttaa tekemään suomalaista ja minä irakilaista.”

Yksi haastateltava kertoi seuraavaa kysyttäessä suomalaisista ystäväistä.

” Ei ole. Koulussa ope opettaa. Ei ystäviä, haluaisin mutta ei ole kieltä. Ei pysty kommunikoimaan.”

Yhdellä haastateltavalla on suomalaisia ystäviä ja he tekevät yhdessä ruokaa, suomalaista ja irakilaista. Kun kysyin häneltä, auttaako suomalainen ystävä tuntemaan olon kotoiseksi Suomessa, hän vastasi seuraavasti:

”Kyllä, kyllä se auttaa”

Kotokaveri, joka on suomalainen vapaaehtoinen, olisi vastaus maahanmuuttajien ystävien puutteeseen. Kotokaveri auttaa maahanmuuttajia arjen toimissa, muun muassa ruoanlaitossa ja kaupassa käynnissä. Rovaniemellä toteutetussa kotokaveri toiminta on ollut positiivista sekä maahanmuuttajille että suomalaisille mukava olleille. Eräästä kotokaveri-pariskunnasta on muun muassa tullut maahanmuuttajaperheen lapsen epäviralliset isovanhemmat. (Harjumaa Marika 2009, 22.) Suomen Punaisella ristillä on kotokaverin tyylistä toimintaa. He kouluttavat suomalaisia auttamaan maahanmuuttajia heidän tullessa Suomeen. Apua annetaan muun muassa kieliongelmissa ja vapaaajan vietossa. (Redcross 2010)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Mielestäni opinnäytetyöni empiirinen- ja teoreettinen osuus vastaavat toisiaan. Teoriaosuudessa kerron maahanmuuttajien integroitumisesta, ruoan tärkeydestä ihmiselle, suomalaisille annetuista ruokasuosituksista ja irakilaisista ruokatottumuksista. Tutkimustehtävä opinnäytetyössäni pohti sitä, onko ruokatottumuksilla merkitystä integroitumiseen. Haastattelujeni perusteella voidaan sanoa näin olevan. Vaikka kaikki haastateltavani eivät heti olleetkaan samaan mieltä asiasta, kertoivat he kuitenkin lisäkysymysten yhteydessä selkeästi, että esimerkiksi ruoan välityksellä luodut ystävyysuhteet olisivat paras tapa integroitua Suomeen. Ystävyysuhteet taasen auttaisivat tutustumaan lisää suomalaiseen ruokaan ja suomalaisiin ihmisiin. Näin ollen ruoalla on siis suomalaisia ja irakilaisia yhdistävä, sekä integroitumista edistävä rooli. Uusikylän ym. (2005) mukaan suomalaiset ystävät olisivat hyvä linkki sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan, ja muihin integroitumista edesauttaviin seikkoihin, kuten kielenoppimiseen.

Maahanmuuttajat kokivat, että teoriaosuudessa esittelemäni ”kotokaverin” tyyppinen suomalainen ystävä, joka siis voi olla vapaaehtoistyöntekijä tai muilla keinoin solmittu ystävyysuhte, olisi hyvä väline integroitumisessa. (Harjumaa 2009, 22). He kokivat suomalaisen ihmisen kanssa solmitun ystävyuden auttavan oppimaan nopeammin, sekä suomalaista ruoanlaittoa ja ruokatottumuksiin tutustumista, että kielenoppimista. Tutkimusten mukaan kielenoppiminen on tärkein väline integroitumiseen. (Uusikylä ym. 2005, 11). Taasen voidaan mielestäni todeta ruoan merkityksen tärkeys, jos ruoka ja sen laittaminen toimivat luonnollisena siltana tärkeimmän integroitumisen välineen eli kielitaidon oppimiseen. Suomalaiset ystävät olisivat hyvä linkki sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan ja muihin kotoutumista edesauttaviin seikkoihin, kuten kielenoppimiseen.

Ensimmäinen tutkimuskysymys opinnäytetyössäni käsitteli ruokailutottumusten muutoksia uudessa kotimaassa. Kaikilla haastateltavilla olivat ruokailutottumukset muuttuneet, mutta vain vähän. Kaikki maahanmuuttajat kertoivat tekevänsä kotona pääsääntöisesti irakilaista ruokaa, mutta olivat myös tutustuneet suomalaisiin ruokiin. Maahanmuuttajat kertoivat haastatteluissa siitä, kuinka he joutuivat lastensa välityksellä tutustumaan suomalaiseen ruokakulttuuriin. Tutkimukseni osoittaa, että lapsilla

on selvästi suuri rooli uuden maan ruokatottumuksiin tutustumisessa. Vanhempien ja etenkin äitien on opittava laittamaan suomalaista ruokaa, koska lapset tottuvat siihen päiväkodeissa ja kouluissa ja pyytävät sitä myös kotona.

Toinen tutkimuskysymys käsitteli suomalaisen ruoan tuntemuksen tärkeyttä maahanmuuttajien integroitumisessa. Tutkimukseni perusteella kysymykseen voidaan vastata myönteisesti, eli suomalaisen ruoan tuntemuksella on merkitystä, ja se on osa integroitumisprosessia. Yhden haastateltavan haaveena on kirjoittaa kirjan suomalaisesta ruoasta. Tästä kirjasta mielestäni olisi todella paljon apua esimerkiksi juuri Suomeen saapuneille maahanmuuttajille. Se nopeuttaisi suomalaisen ruokakulttuurin tuntemusta ja antaisi varmasti vastauksia useisiin kysymyksiin, joita maahanmuuttajilla on mielessään päivittäisistä ruoanlaittoon liittyvistä asioista. Kirjaan voisi vielä lisätä vinkkejä esimerkiksi kaupassa käyntiin ja siihen kuinka tuoteselosteita luetaan ja erityisesti voisi korostaa, ja kertoa tuotteista joiden valmistuksessa on käytetty sianlihaa.

Osa maahanmuuttajista oli sitä mieltä, että puutteellinen kielitaito on esteenä suomalaisen ruoan valmistamiselle. Voisivatko maahanmuuttajat, jotka jo osaavat Suomenkieltä ja tuntevat suomalaisia ruokia olla apuna kielitaidottomille maahanmuuttajille. Näin esimerkiksi reseptejä yhdessä lukiessa tulisi myös Suomenkieli tutuksi ja integraatio helpottuisi.

Yksi haastateltava kertoi ruoalla olevan roolin ihmisen elämässä, mikä on mielestäni suoraan verrannollinen teoriaosuudessa esittelemääni ruoan ja identiteetin yhteyteen. Ruoka on osa ihmistä ja sitä kuinka ihminen kokee itsensä ja ympäristönsä. (Knuuttila, 2004.) Suomalaisen ruoan opettamisella olisi haastateltavien mielestä positiivinen vaikutus integroitumiseen, sekä sen onnistumiseen, että sen nopeutumiseen. Haastateltujeni perusteella voidaan siten sanoa, että ruoan ja suomalaisten ruokatottumusten tuntemus on tärkeä ja huomioimisen arvoinen asia osana maahanmuuttajien integroitumista.

Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että jo pelkästään terveyssyistä kannattaisi tutustua suomalaiseen ruokaan. Haastateltavien mielestä suomalainen ruoka on terveellisempää kuin heidän synnyinmaansa ruoka. Suomessa käytettävät raaka-aineet, kuten esimer-

kiksi ruisjauho ja marjat, nousivat esille terveyttä edistävinä raaka-aineina. Lisäksi maahanmuuttajien mielestä Suomessa käytetään kohtuudella suolaa ja öljyä.

7 EHDOTUKSIA JATKOTUTKIMUKSILLE

Mahdollisia jatkotutkimuksia opinnäytetyölleni on varmasti monia. Ensimmäinen mieleeni tullut jatkotutkimus on itse asiassa yhden haastattelemani maahanmuuttajan idea. Hänellä oli haaveena kirjoittaa kirja suomalaisesta ruoasta ja lähettää se sitten Irakiin. Hän oli hyvin innostunut oppimaan suomalaisten ruokien valmistusta, muun muassa niiden terveellisyyden takia. Hän puhui kovasti ruisjauhon terveellisyydestä ja öljyn vähästä käytöstä. Olisiko tällaisella kirjalla myös käyttöä Suomessa? Voisiko se olla niin sanotusti perehdytys opas uusille maahanmuuttajille, jotka eivät vielä tiedä mitään suomalaisesta ruokakulttuurista. Irakilaisen naisen kanssa yhteistyössä tehty kirja tai opas toimisi varmasti hyvin, koska siinä olisi asiantuntijatietoa molempien maiden edustajilta. Uudet maahanmuuttajat saisivat näin ollen lukea omalla kielellään asioita jotka tulevaisuudessa ovat heille arkipäivää.

Toinen jatkotutkimus, mikä tulee haastattelujen perusteella mieleeni, ovat lapset ja heidän roolinsa suomalaisten ruokakulttuurin välittäjänä vanhemmilleen. Haastattelussa ilmeni selvästi, että lapset tuovat päiväkodeista ja kouluista mukanaan tietoa ja halua tutustua suomalaiseen ruokakulttuuriin. Lapset ovat ilmeisen mieltyneitä joihinkin suomalaisiin ruokiin, kuten peruna- ja makaroniruokiin. Suomalaiset leivonnaiset ovat myös haastattelujeni perusteella lasten mieleen. Olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka lasten mielestä heidän vanhempiaan voitaisiin ohjata laittamaan suomalaista ruokaa? Yksi haastattelussa ollut äiti sanoi, että tekisi mielellään lapsilleen enemmän suomalaisia ruokia, mutta ei osaa. Voisiko esimerkiksi ajatella, että päiväkodeissa ja kouluissa kartoitettaisiin, mistä suomalaisista ruoista maahanmuuttaja lapset pitävät ja annettaisiin heille noiden ruokien reseptit kotiin vietäviksi. Reseptit olisi hyvä kirjoittaa sekä suomeksi, että arabiaksi. Lasten mielestä hyvistä suomalaisista ruoista ja leivonnaisista voisi tehdä koosteen ja esimerkiksi jakaa sitä halukkaille maahanmuuttaja äideille.

LÄHTEET

Alitolppa-Niitamo, Anne & Söderling, Ismo & Fågel, Stina 2005. Olemme muuttaneet, näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden integroitumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Haapakorpi, Arja 2009. Kulttuurista rajankäyntiä– nuorten ja korkeakoulutettujen maahanmuuttajien koulutus- ja työmarkkinahistoria ja –orientaatio”. Helsinki: Yliopistopainos.

Harjumaa, Marika 2009. Onneksi on kotokaveri. Iltä-Sanomat 22.8.2009, 22.

Helsingin kulttuurikeskus Caisa 2009. [WWW.dokumentti](http://www.dokumentti.fi): <http://www.caisa.fi/etusivu>. Päivitetty 10.1.2009. Luettu 3.8.2009.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1991. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopainos.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jaakkola, Magdalena 1999. Maahanmuutto ja etniset asenteet. Suomalaisten suhtautuminen maahanmuuttajiin 1997 - 1999. Työministeriö. Helsinki: Edita.

Kiiski, Timo 2009. Pakolaisesta menestysyrittäjäksi. Iltalehti 22.8.2009, 22.

Knuuttila, Maarit & Pöysä, Jyrki & Saarinen, Tuija 2004. Suulla ja kielellä- tulkintoja ruoasta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Kvalitatiivinen tutkimus 2004.
WWW.dokumentti. http://media.tol.oulu.fi/video/jtmk/JTMK_kvalitutk_luento.pdf
Päivitetty 29.7.2004. Luettu 20.1.2010

Lappalainen, Hilikka 2009. Henkilökohtainen tiedonanto 12.2.2009. Monikulttuurikeskus Mimosa Ry.

Liebkind, Karmela & Mannila, Simo & Jasinskala-Lahti, Inga & Jaakkola, Magdalena & Kyntäjä, Eve & Reuter, Anni 2004. Venäläinen, virolainen ja suomalainen. Kolmen maahanmuuttajaryhmän integraatio Suomeen. Tampere: Tammer-Paino.

Mimosan 2007. Mikkelin seudun maahanmuuttajatyön tuki Mimosa Ry:n toimintakerotus vuodelta 2007.

Mimosa 2010. [WWW.dokumentti](http://www.dokumentti.fi). <http://www.mimosa.fi/fi/>

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan abc. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Partanen, Raija 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitseminen. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Pehkonen, Aino 2006. Maahanmuuttajan kotikunta. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Peltola, Ulla & Metso, Laura 2008. Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Helsinki: Tummavuoren kirjapaino.

Pihlaja, Juhani 2006. Tutkielmalle vauhtia. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Sjöblom-Immala, Heli 2006. Maahanmuuttajat Turussa yrittäjinä ja palkansaajina. Työministeriö. Helsinki: Hakapaino Oy.

Redcross 2010.

[WWW.dokumenttihttp://www.redcross.fi/apuajatukea/maahanmuuttajientuki/fi_FI/](http://www.redcross.fi/apuajatukea/maahanmuuttajientuki/fi_FI/)

Terve Suomi, 2009. <http://demo.seco.tkk.fi/terveysuomi/item/ktl:4713>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2009.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisen_ravitsemus/ruokakulttuuri/suomalainen_ruokakulttuuri_ja_ravitsemussuosituksat/

Tiilikainen, Marja 2004. Minulla on ikävä kamelinlihaa. Pirta 3, 26 - 29.

Tilastokeskus. [WWW.dokumentti http://www.stat.fi/til/kans/index.html](http://www.stat.fi/til/kans/index.html). Päivitetty 10.1.2009. Luettu 30.8.2009.

Tommola, Anna 2009. Syömällä superperheeksi. Meidän perhe 8, 60 – 62.

Tekniikka ja talous, 2009. <http://www.tekniikkatalous.fi/kemia/article22755.ece>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.

Turku 2009. <http://www.turku.fi/public/default.aspx?nodeid=11698&culture=fi-FI&contentlan=1> .

Työministeriö, Maahanmuuttajien integraatio Suomeen. Makeprint Oy.

Uusikylä, Petri & Tuominen, Anniina & Reuter, Niklas & Mäkinen, Anna-Kaisa 2005 Kannattaako kotoutumiskoulutus? Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen arviointi. Työpoliittinen tutkimus. Helsinki:Hakapaino Oy.

Väitöstiivistelmät 2009. Mäkinen, Johanna 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu.

WWW.dokumentti.http://notes.helsinki.fi/halvi/tiedotus/vanhatvaitokset.nsf/0/596277

[8d0ccaeb40c2256c8b00435dd2?OpenDocument](#). Päivitetty 9.3.2009. Luettu 21.6.2009.

YK:n yleismaallinen ihmisoikeuksien julistus. [WWW.dokumentti](#).
<http://www.fredman-mansson.fi/yknioj.htm>. Päivitetty 28.8.2009. Luettu 1.9.2009

LIITE 1 Tiedote maahanmuuttajille

Hyvä maahanmuuttaja,

29.10.2009

Haluaisitko tulla mukaan tutkimukseen?

Nimeni on Liisa Väänänen ja opiskelen Mikkelin Amk:ssa restonomiksi. Teen opinnäytetyötä **ruokatottumusten merkityksestä maahanmuuttajien integroitumiseen**. Haluaisin haastatella irakilaisia naisia työtäni varten. Haastattelussa jutellaan muun muassa ruokaan ja ruoanlaittoon liittyvistä asioista.

Jos haluat tulla haastatteluun mukaan, voit soittaa tai laittaa minulle viestiä. Olisi kiva kuulla mielipiteitäsi! Haastattelu on luottamuksellinen, eikä nimeäsi mainita opinnäytetyössä. Haastattelut suoritetaan marras- ja joulukuun aikana.

Ystävällisin terveisin: Liisa Väänänen, 040- 5370300, lvaana@hotmail.com

Hyvää talvenalkua kaikille!

LIITE 2 Haastattelulomake

Ruokatottumusten merkitys maahanmuuttajan integroitumisessa

Integraatio / sopeutuminen: Suomesta tulee koti, maahanmuuttaja saa töitä ja oppii uuden maan tavoille

Ruokatottumukset: Mitä ihminen syö, minkälaisia ruokia ja miten paljon.

Nimi

Ikä

Maaseutu / kaupunki

Ruokatottumusten muutos Suomessa

1. Oletko alkanut syödä jotakin uutta Suomessa ja/tai lopettanut jonkin ruuan/raaka-aineen syömisen?

(kahvi, peruna, riisi, marja, hedelmät, maito, sianliha, ruoka, jossa on alkoholia)

Have you started/ quit eating something in Finland?

2. Kaipaanko joitakin irakilaisia raaka-aineita?

Do you miss any iraqian ingredients?

3. Kun saavuit Suomeen mitä ajattelit Suomalaisesta ruoasta?

What did you think about the finnish food when you arrived here?

4. Kerro kuinka teillä tehdään ruokaa? Onko se muuttunut Suomessa?

How is the cooking done in your house? Has it changed?

5. Pyytävätkö lapsesi sinua tekemään suomalaista ruokaa? Mitä mieltä olet asiasta?

Does your children ask you to cook finnish food? What do you think about it?

6. Oletko alkanut syödä enemmän pikaruokaa, leivonnaisia ja makeisia Suomessa?

Have you started eating more fast food, cakes and sweets in Finland?

7. Ovatko ruokailutottumuksesi muuttunut jollakin muulla tapaa? Syömään enemmän?

Has your eating habits changed in any other way? Eating bigger portion?

Uskonnon asettamat rajoitukset

1. Mitä mieltä olet siitä, että Suomessa syödään sianlihaa?

What do you think about the fact that finnish people eat pork?

2. Tiesitkö Suomeen muuttaessasi, että Suomi ei ole islamilainen maa? Mistä sait tiedon?

Did you that Finland is not an islamic country when you moved here?

3. Mistä ostat lihaa? Kiinnitätkö ostaessasi huomiota teurastustapaan?

Where do you buy your meat? Do you pay any attention to the way the animal has been butchered/killed?

4. Entä ramadan Suomessa? Onko sen viettäminen muuttunut?

How about ramadan? Has it changed in Finland?

Suomalaisten raaka-aineiden ja ruokatottumusten tietous

1. Kuinka paljon tiesit suomalaisesta ruoasta saapuessasi? Mistä sait tiedon?

What did you know about the finnish food when you arrived here? Where did you get the info?

2. Mikä ruokaan liittyvä auttaisi sinua sopeutumaan paremmin Suomeen?

- parempi tietous suomalaisesta ruoasta

- suomalaisten ruokien valmistamisen opettaminen

- suomalainen ystävä joka opettaisi käytännön asioita, kuten ruoanlaittoa / onko sinulla ystävää

What would help you to settle down better in Finland?

- if you would know the finnish food better

- if somebody would teach you to cook finnish food

- a finnish friend who would teach you to cook / do you have a finnish friend?

4. Haluaisitko oppia tekemään suomalaista ruokaa?

Would like to learn to cook finnish food?

5. Kuinka suomalaisen ruoan valmistusta voitaisiin opettaa?

What do yo think would be a good way to teach you the finnish cooking?

6. Kuinka juuri saapuneita maahanmuuttajia voitaisiin opettaa suomalaisen ruoan valmistukseen ja suomalaisiin raaka-aineisiin?

How would you teach new immigrants to Finnish cooking and knowing the new ingredients?

Käytännön asiat

1. Kuka teillä käy kaupassa?

Which one of you does the food shopping?

2. Jos et löytäisi Suomesta sinulle tärkeitä raaka-aineita, miten se vaikuttaisi sinuun?

If you couldn't find ingredients important to you in Finland, what would you feel?

3. Minkälaista ruokaa teillä syödään? Ostatteko valmisruokaa?

What kind of food does your family eat? Do you buy ready-made-meals?

4. Jos et pystyisi valmistamaan irakilaista ruokaa, miten se vaikuttaisi sinuun?

If you couldn't cook Iraqi food what would you feel?

5. Jos sinulla on koti-ikävä, mitä teet?

If you feel homesick, what do you do?