

Tarina siitä, kuinka syömisestä on tullut varovaista ja ikävää suorittamista

Iloisten nautintojen pöydästä miinakentälle

Meistä jokaisella on makumuistoja, jotka saavat veden herahtamaan kielelle vielä vuosikymmenien päästä. Yksi muistaa uunista otetun leivän ja leipäpalan päälle sulaneen voin, toinen mansikkamaidon, kolmas lammaskaalin. Muistissa on myös herkkullisia aterioita ja niihin liittyviä aistien iloja. Jonkin salaperäisesti hiipineen kehityskulun takia syömisestä on tullut urheilua. Enää ei keskustella, miltä ruoka maistuu vaan saako sitä syödä ja onko se terveellistä.

Kansakoulun kuvataulussa 1950-luvulla ydinperhe istui ruokapöydässä. Kattilassa höyrysivät perunat, kullhossa ruskea kastike lihapaloi-neen. Laseissa oli maitoa tai piimää, lautasilla leipää, kananmunia ja voinokareita. Taulussa muistutettiin, että kunnon ruoka ja raitis ilma ovat terveyden perusta.

Jos taulu piirrettäisiin nyt 2010-luvulla, kuvan saattaisi jäädä piimä, jos se on rasvatonta. Lapsia varten voisi olla maitoa (sinistä tai rasvatonta), ja leipäkin menettelee, kunhan se on tummaa. Lihat ongittaisiin kastikkeesta ja niistä poistettaisiin rasva. Voin korvaisi kevytlevite.

Perunat eivät kuulu itsestään selvästi nykytauluun. Ei, vaikka vakaan näkemyksen mukaan peruna pelasti suomalaiset sota-aikana ravinto- ja vitamiinipuutoksilta. Se on siis ruokien ruokaa ja ansaitsisi mitalin. Perusperunan lisäksi somat varhaisperunat ovat monille kesäkuun kulinaarinen kohokohta. Niitä odotetaan ja niitä ostetaan suolaisesta hinnasta piittaamatta.

Perunasta itsestään on tullut taistelun kohde. Vähähiilihydraattinen ruokavalio poimii armotta perunat pois lautaselta. Samoin se

toki poimii pastan, riisin ja valkoisista jauhoista leivotun leivänkin.

Kananmuna mietityttää. Monet suositut ruokavaliot pursuavat kananmunia – onhan muna tärkeä proteiinin lähde. Vielä jokunen vuosi sitten kananmunien reipasta syöntiä kehoitettiin välttämään huonon kolesterolin takia. Nykyiset suomalaiset ravitsemussuositukset hyväksyvät kananmunan terveelliseen ruokavalioon.

Taistelu voista

Voi on kiinnostava osaa Suomen ja sen hyvinvoinnin historiaa. Vielä 1900-luvun alkupuolella voi liittyi vaurauteen. Se oli vähävaraisten pöydissä harvinaista herkkua. Voita syötiin juhlapyyhinä ja juhlissa.

Uukuniemellä itärajan tuntumassa kerrottiin tositarinaa ison talon isännästä ja voista. Talossa oli renkejä ja piikoja sekä käypäläisinä kierteleviä suutareita. Aterialla isäntä istui pöydän päässä, seuraavina tulivat emäntä ja lapset. Pöydän perällä söivät palkolliset ja käypäläiset.

Kuva: iStock



Pöydässä oli pieni lautasellinen voita, isäntä kun oli tarkka rahoistaan. Voilautanen eteni isännältä rengeille pöydän peräpäähän. Isäntä nappasi luonnollisesti itselleen reilun nokareen, mutta voikeko hupeni vääjäämättä matkalla. Suutareille ehtineellä lautasella oli enää mikroskooppinen hippu voita. Tilanne ei estänyt isäntää tokaisemasta: ”Syökkee suutarit voita, elekkee kahtoko voin vähhyttä!”

Nykykatsannossa reingeillä kävi hyvä tuuri, sillä voi eli kova rasva ei tulisi tukkimaan heidän verisuoniaan ja näin aiheuttamaan ennenaikaista kuolemaa. Ehkä katkeruus kuitenkin lisäsi suutarien vatsahappoja.

Vuosikymmenten ja näyttävien projektien mittaani voi (ja muut kovat rasvat) saatiin vähemmän suomalaisten lautasilta ja ruoanlaitosta. Kehitys näytti terveyshenkilöiden näkökulmasta pitkään hyvältä, mutta iloa summentaa se, että suomalaiset syövät edelleenkin liikaa kovia rasvoja. Voi vain on vaihtunut jogurttien, jäätelön, juustojen ja leivonnaisten rasvaan.

Voi symboloi taistelua toisaalta terveysviranomaisten ja kulinaristien ja toisaalta terveysviranomaisten ja ruokavalioprofettojen välillä. Menemättä syvemmälle suureen rasvataisteluun, kulinaristit tuntuvat aikaansaaneen kansannousun voin puolesta.

Huippukokkien perässä moni amatöörikokki on uskaltanut ulos kaapista ja julistautunut voin käyttäjäksi. Voin makua ja vaikutusta kuvaillaan runollisin sanakääntein. Samalla muistetaan viitata kulinarismin mahtimaihin Ranskaan ja Italiaan. Niissä ei nipoteta.

Voi on ollut paitsi kiistelty ruoka-aine myös osa maatalous-, alue- ja kauppapolitiikkaa. Muistattehan voivuoret tai voinhakumatkat Haaparantaan. Voista on tullut myös mielikuvatuote. Se on suomalaisuutta, apilaniittyjä, onnellisia lehmiiä, alkuvoimaa ja tiedettyä alkuperää.

Onko jotain sallittua?

Olen iloinen, etten ole raskaana 2010-luvulla. En nimittäin pystyisi syömään rauhallisesti, vaan stressaisin ja pelkäisin unohtavani, mitä EN saa syödä. Tähän päädyin, kun olin luenut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) listan raskausaikana vältettävistä elintarvikkeista. Viimeistään keinotekoisien mausteaineiden kohdalla olisin töpännyt.

On hyvä, että sikiön ja äidin hyvinvointia suojellaan. Arvostan yleensäkin ihmisen terveyttä vankistavaa valistusta. Ymmärrän erittäin hyvin suola- ja alkoholineuvot, mutta ulkomaisten vadelmien ja inkiväärin kohdalla

sisäinen koomikkoni alkaa pyrskähdellä. Ei voi mitään.

Yritin muistella, mikä kaikki on 50:n viime vuoden ajan eri asiantuntijatahojen mukaan uhannut terveyttä ja hyvinvointia. Lista on pitkä silakoista makkaraan, pullasta pizzaan ja kananmunista katkarapuihin.

Mielessä kävi, olisiko helpompi tehdä listaa vaarattomista, sallituista ruoista. Oletan, että listalla olisivat marjat ja kasvikset, ellei niistäkin sitten löydy liikaa vääriä jäämiä tai pitoisuksia.

Ruokaa on liian vähän ja liian paljon

Jos hypätään välillä mikrotasolta makrotasolle, ruokaan liittyy kaksi suurta ongelmaa: nälkä ja ylipaino. Ruokaa on liian vähän tai sitä syödään liikaa. Molemmat ovat suuria terveysriskejä, molempien seuraukset ovat kohtalokkaita.

Kun afrikkalaisäiti paloittelee laihan kanan viisihenkiselle perheelleen ja vieraille ja jakaa huolellisesti pienen kasan riisiä jokaiselle, ei tee mieli puhua huonoista hiilihydraateista. Ne kuuluvat niin sanotun ensimmäisen maailman pulmiin. Sinne samaan pulmatoon kuin valitus väärentyyppisestä maidosta latten päällä.

Maailmassa on YK:n tilastojen mukaan 925 miljoonaa nälkäistä ihmistä eli noin seitsemäsosa maapallon ihmisistä. Nämä ihmiset eivät saa tarpeeksi ruokaa nälkänsä, tai he syövät ravintoarvoltaan keinoa ruokaa. Nälkäiset ihmiset keskittyvät paljolti Afrikkaan ja Aasiaan.

Pitkään jatkunut ruoan puute tappaa. Krooninen aliravitsemus haittaa niin fyysistä kuin älyllistäkin kasvua. Se on otollinen maaperä muille sairauksille. Nälkä on syy suuriin yhteiskunnallisiin ongelmiin ja myös seuraus niistä.

Maapallolla on enemmän ylipainoisia kuin kroonisesti nälkäisiä ihmisiä. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan ylipainoisia on yli miljardi. Yhdysvalloissa noin kolmasosa väestöstä on ylipainoista. WHO onkin ottanut lihavuuden ehkäisemisen yhdeksi pääkohteistaan taistelussa kroonisia tauteja vastaan.

Nälkä liittyy köyhyyteen. Ylipainon ja köyhyyden positiivinen korrelaatio ei ole yhtä suuri, mutta niin Yhdysvalloissa kuin Euroopassakin tehtyjen tutkimusten mukaan ylipainolla ja vähäosaisuudella on selkeä yhteys.

Mielihyvää ja rituaaleja

Ruoka on suurta tunnetta. Herkullisen ruoan tuottamaa mielihyvää ja sen addiktoivaa vaikutusta voi verrata rakasteluun tai Verdin ooperoihin. Sitä pitää saada lisää ja mielellään usein.

Maailman murjoessa on hyvä paeta ruoan ja viinin pariin. Ne ovat uskolliset ystävät. Ruoka on ihmisen ajantappokeino tai seuran korvike. Ruokapäiväkirjaa pitävät laihduttajat hämmästyvät yleensä sitä, kuinka paljon päivän mittaan napostellaan sitä sun tätä ilman tarvetta.

Ruoka on myös rituaali. Elokuviissa syödään popcornia ja juodaan limonadia. Illalla television ääressä napostellaan ”jotain pientä” ja nappaillaan juomaa. Naisseurueet käyvät töiden jälkeen ottamassa skumpat (kuohuviinit), miehet menevät parille bisselle (oluelle).

Mainituissa yhteyksissä saisi ilonpilajaan maineen, jos menisi paasaamaan happo-emästasyntäapainosta tai kalorimääristä. Se on toista maailmaa.

Heränneitä ja uskonsotia

Ylipaino on sekä yksilön että yhteiskunnan ongelma, joten painonpudotus on mitä tervetulleinta puuhaa. Vakavan ja sitoutuneen painonpudotuksen rinnalle on kuitenkin vuosien mittaan syntynyt kevytpainonpudotusta. Usein tätä sesonkilaihduuttamista virittävät aikakauslehdet: Näin pääset eroon joulukiloista! Laihduta bikinikuntoon! Kymmenen tapaa päästä eroon grillikauden kiloista! Aikakauslehtien joukossa on myös painonhallinnan erikoislehtiä. Ne eivät keskity sesonkeihin, vaan julistavat painonpudotuksen sanomaa ympäri vuoden.

Laihdutus tuottaa lehtiin sankaritarinoita: Matti pudotti painostaan 60 kiloa! Mestari-laihduuttaja Liisan tulos: 24 kiloa seitsemässä kuukaudessa! Tarinat toimivat kannustajina, 2469

positiivisina esimerkkeinä, joita kipeästi tarvitaan tässä kovassa maailmassa.

Dieetikirjallisuus lisääntyy ja moninaistuu. Dieettejä on jokaisen tarpeisiin. Paradoksaalista sinänsä samaan aikaan myös ruokakirjojen (ent. keittokirja) määrä kasvaa vuosi vuodelta. Ruokakirjoja on tarjolla laajoille yleisöille – mutta myös suppeille. Yhdysvalloista löysin militantteille vegaanifeministeille kirjoitetun keittokirjan. Uskonnot ja sukupuoliset suuntauutukset on myös otettu ruokakirjoissa huomioon. Elämme moniarvoisessa ruokamaailmassa.

Laihdutus, painonhallinta ja ruokavaliot sekä niihin liittyvä kirjallisuus ovat myös suurta, keskenään kilpailevaa bisnestä. Dieetikirjan alussa on yleensä kriittinen katsaus kilpaileviin laihdutusruokavaliioihin ja kertomus siitä, miksi meidän dieettimme on tehokkain ja paras. Kuten uskonsodissa yleensäkin, vääräuskoisten viesti yritetään todistaa vääräksi tai suorastaan vahingolliseksi.

Suomessa ei ole käyty suuria dieettiuskonsoita, mitä nyt rasva ja karppaus herättävät välillä kiivaita kannanottoja puolesta ja vastaan. Näin tapahtuu erityisesti verkkokeskustelussa. Ehkä kiistellyin dieetti on ollut Atkinsin dieetti, joka aloitti vähähiilihydraattisten ruokavalioiden voittokulun länsimaissa 1970-luvulla. Vielä nytkin törmää niin vanhassa epäsosiaalisessa (lehdet, radio, televisio) kuin uudessa sosiaalisessa mediassa (verkkokeskus-

telu, Facebook, Twitter) vahingoniloisiin näkemyksiin, joiden mukaan Atkins olisi kuollut sydänkohtaukseen suosittuaan jopa pekonia. Hän kuoli kuitenkin kaatuessaan saamaansa päävammaan.

Kun omaa sanomaansa julistavia, keskenään ristiriitaisia dieetikirjoja on lukenut tarpeeksi paljon, oma kanta alkaa tiivistyä. Sen mukaan parasta dieetikirjoissa on se, että ihmiset aktivoituvat seuraamaan syömistään ja elämäntapojaan. Jos kirjat saavat ihmiset harrastamaan järkevän syömistä lisäksi liikuntaa, ne ovat paikkansa ja hintansa ansainneet.

Joku ihminen tarvitsee auktoriteetin ohjausta painonhallintaan, joku patistaa itse itseään. Kunhan vielä muistaa, ettei laihtumista tapahdu, jos syö enemmän kuin kuluttaa.

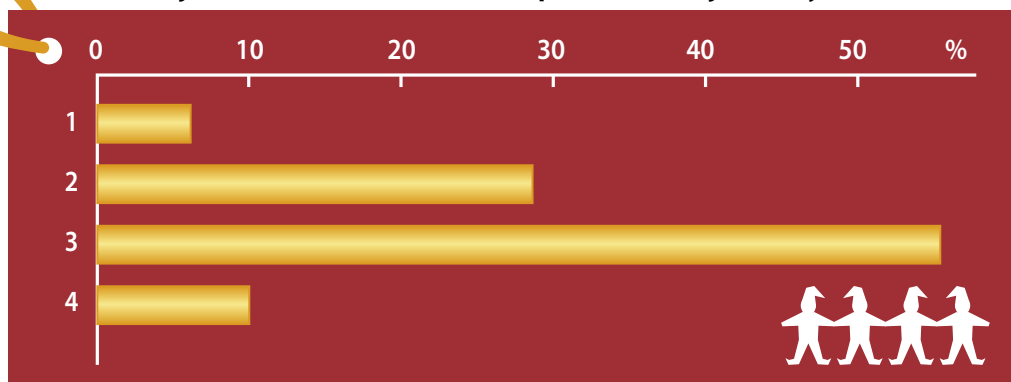
Rento meininki ja jäykkä pikkusormi

Maailma polarisoituu myös suhtautumisessa ruokaan. Suomessakin. On hälläväliläisiä ja hifistelijöitä.

Meillä on ylipainoisia ihmisiä, joille ruoan määrä on tärkeintä. He istuvat kotisohvalla ja syövät kelmupizzaa, joskus lämmittämättä. Jos tulee vieraita, ostetaan useampi pizza.

He tykkäävät lähikaupan perusjuustosta ja – makkarasta. Heille maistuvat perunalastut sekä lihapiirakat kahdella nakilla ja kaikilla mausteilla. Kun halutaan herkutella, mennään

Lääkärin joulutesti: Kuinka monta sukupolvea aterioi jouluna yhdessä?



lasten kanssa hampurilaisille. Oluellakin on vahva sijansa näiden ihmisten sydämissä.

Sitten on niitä, joiden elämä pyörii ruoan ympärillä. He järjestävät ystävilleen ruokakutsuja tai pyytävät ystävänsä kokkaamaan yhdessä. Ruoka-aineet noudetaan tietyistä kaupoista tai suoraan tuottajilta. Laatu on tärkeintä.

Myös ruokajuomiin uhrataan aikaa ja ajatusta, usein myös rahaa. Sekä ruoka että viinit voidaan valita teemoittain tai maittain. Ruokapöytä katetaan kekseliäästi, sävy sävyyn, ellei sitten ole villi ilta, jolloin anopin vanhat lautaset kelpaavat ja valkoviini voidaan juoda punaviinilaseista.

Ruokapöydän keskustelunaiheen voitte arvata.

Lupa käyttää suun lisäksi järkeä

Ruoka on ihana asia. Välttämätönkin se on. Muistattehan, miten mustalaisen hevoselle kävi? Meillä Suomessa ei ole puutetta ruoasta. Meillä on varaa syödä hyvin ja liikaa. Vaikka kulttuurilla ja ympärillä elävillä ihmisillä on vaikutuksensa, kukin itse on vastuussa syömisestään ja terveydestään. Kukaan muu ei mätä suuhun ruokaa tai kaada sinne juomaa.

Ihminen kantaa itse kilonsa. Siksi niin syömisestä kuin juomisen kanssa olisi hyvä muistaa kohtuus. Maailmankirjallisuus esittelee lukuisia herkuttelijoita Trimalkiosta Viisikkoon ja Vaahteramäen Eemelin jouluvieraisiin. Historia tuntee mässäilijöiden lisäksi ruoka-asteetteja.

Eräs yksinkertaisen ruoan suosijoista oli keisari Augustus (hallitsi 31 eKr. – 14 jKr.). Hän piti karkeasta leivästä, käsin puristetusta kotijuustosta, pikkukaloista ja toisen sadon vihreistä viikunoista. Näin kerrotaan kirjassa *Herkullista historiaa* (WSOY 2004).

Augustuksen ruokavalio vaikuttaa vähän yksipuoliselta, eikä se taida noudattaa lautasmallia. Ruokavalio on kuitenkin niin epäjuhmallinen ja rento, että kelpaisi vaihtoehdoksi sekä hienostelulle että ilottomalle puritanismille. ■

REETTA MERILÄINEN, emeritapäätoimittaja
Kaj Franckin katu 5 A 11
00560 Helsinki

