

Saimaan ammattikorkeakoulu
Terveys- ja sosiaali-ala, Lappeenranta
Terveystieteiden koulutus

Julia Salin ja Sini Nevalainen

Vietnamilainen ravitsemus ja ruokailukulttuuri

Opinnäytetyö 2018

Tiivistelmä

Julia Salin ja Sini Nevalainen
Vietnamilainen ravitsemus ja ruokailukulttuuri, 32 sivua
Saimaan ammattikorkeakoulu
Terveys- ja Sosiaali- ja Lappeenranta
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Opinnäytetyö 2018
Ohjaajat: lehtori Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vietnamilaista ruokailukulttuuria ja ravitsemuksen ominaispiirteitä. Tavoitteena oli lisätä tietämystä vietnamilaisesta ravitsemuksesta ja ruokailukulttuurista. Opinnäytetyön tavoitteena oli Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenkiintoa vaihto-opiskeluun sekä lisätä kulttuurisensitiivistä osaamista Saimaan ammattikorkeakoulussa. Tavoitteena oli myös ylläpitää Saimaan ammattikorkeakoulun kansainvälisiä suhteita Vietnamin Pham Ngoc Thach yliopistoon.

Keräsimme aineistoa opinnäytetyöhömmme havainnoimalla Ho Chi Minhin kaupungin ravitsemusta ja ruokailukulttuuria. Menimme kaupunkiin tekemään kenttätöitä, jossa korostui myös kulttuurisensitiivisyyden taidot. Kentällä periaatteena oli havainnoidun todellisuuden ja kokemusten hyödyntäminen osaksi aineistoa. Keräsimme teoretietoa Vietnamin ravitsemuksesta ja ruokailukulttuurista ennen havainnointia. Pitkin opinnäytetyöprosessia laajensimme teoretietoaamme, jotta se tukisi blogin aineistoa. Blogi toimi opinnäytetyömmme aineistonkeruumenetelmänä. Blogiin teimme julkaisuja näkemästämme ja kokemastamme. Aineiston analyysissä luimme blogia kriittisesti läpi. Aineisto suodatettiin tutkimustehtävien läpi ja analyysissä hyödynnettiin teemoittelua.

Tuloksena opinnäytetyössämme oli kuvaus Vietnamin ruokailukulttuurista sekä kuvaus vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteistä. Tuloksissa olemme kuvailevasti kertoneet aineiston analyysissä nousseista sisällöistä. Tuloksien kuvaukset tuovat lukijan lähelle tutkittavaa kulttuuria sekä ymmärtämään kulttuurisensitiivisyyttä käsitteenä. Tulokset olemme koonneet myös taulukoiksi.

Asiasanat: Vietnam, Ravitsemus, Ruokailukulttuuri, Kulttuurisensitiivisyys

Abstract

Julia Salin, Sini Nevalainen

Vietnamese Food Culture and Nutrition, 32 pages

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2018

Instructor: Ms Anja Liimatainen, Pricipal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the thesis was to describe the Vietnamese food culture and nutrition features. Also, the aim was to add interest towards exchange studies and cultural sensitivity among the students in Saimaa University of Applied Sciences. One of the objectives of this thesis was to maintain the international collaboration between Saimaa University of Applied Sciences and the Vietnamese Pham Ngoc Thach University of Medicine.

The material for the thesis was collected by observing the nutrition and food-culture in Ho Chi Minh City. The city was observed on foot which also highlighted cultural sensitivity skills. The purpose of these observations and experiences was to use them as material for the thesis. Theoretical knowledge about Vietnamese nutrition and food culture was collected before and after the observations. A blog as a way to collect all the material. Posts about what we had seen and experienced were published. The material of the thesis was analyzed by reading the blog critically. Material was filtered by doing thesis tasks and it was analyzed by creating themes.

The final result of the thesis was a description of Vietnamese food culture and nutrition features. The content brings the reader close to the culture and will highlight cultural sensitivity. The results were compiled in a table.

Keywords: Vietnam, Nutrition, Food Culture, Cultural sensitivity

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 5 |
| 2 | Etnografinen tutkimus lähestymistapana | 6 |
| 2.1 | Etnologia..... | 6 |
| 2.2 | Etnografia | 6 |
| 2.3 | Reflektiivinen tutkimusote | 7 |
| 2.4 | Kulttuurisensitiivisyys | 8 |
| 3 | Vietnamilainen ravitseminen | 8 |
| 3.1 | Historian vaikutukset vietnamilaiseen ravitsemukseen | 8 |
| 3.2 | Vietnamilainen ravitsemussuositus | 9 |
| 3.3 | Vietnamilaisesta ravitsemuksesta..... | 11 |
| 4 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet..... | 12 |
| 5 | Opinnäytetyön toteutus..... | 12 |
| 5.1 | Aineiston keruu | 12 |
| 5.2 | Aineiston analyysi | 14 |
| 6 | Tulokset | 15 |
| 6.1 | Kuvaus vietnamilaisesta ruokailukulttuurista..... | 15 |
| 6.2 | Kuvaus vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteistä..... | 20 |
| 7 | Pohdinta..... | 25 |
| 7.1 | Eettiset näkökohdat | 25 |
| 7.2 | Luotettavuuden näkökohdat..... | 26 |
| 7.3 | Kulttuurisensitiivisyyden näkökohdat | 27 |
| | Kuvat..... | 29 |
| | Taulukot..... | 30 |
| | Lähteet..... | 31 |

1 Johdanto

Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan halua, kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä (1) Kulttuurisensitiivisyys on yhteiskunnallisena ilmiönä merkittävä, sillä se edistää erilaisten ihmisten tasaarvoista kohtaamista ja kohtelua. Kulttuurisensitiivisyys haastaakin avoimeen ja ennakkoluulottomaan kohtamiseen. Kohdatessa ihmisiä eri kulttuureista yksilö voi hyödyntää kulttuurisensitiivisyyden taitoja tunnistamalla itsessä herääviä tunteita, asenteita sekä arvoja. Kulttuurisensitiivisyys on kasvava käsite terveydenhuollossa. Syvempi kulttuurisensitiivisyyden ymmärtäminen on tärkeää, jotta kyetään havainnoimaan kulttuurien erityispiirteitä. Terveydenhuollossa muista kulttuureista tulevat saatetaan lokeroida yleisesti monikulttuurisiksi asiakkaiksi. Lokerointi ei haasta työntekijää ymmärtämään syvemmin asiakkaan oman kulttuurin erityispiirteitä, ja näin ollen asiakas ei tule kohdatuksi yksilönä. Kulttuurisensitiivisyydentaitoja tulisi kehittää osaksi ammatillisuutta ja hyödyntää luontevana osana hoitotyötä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata vietnamilaista ruokailukulttuuria ja ravitsemuksen ominaispiirteitä. Tavoitteena on lisätä Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja opettajien tietämystä vietnamilaisesta ruokailukulttuurista ja ravitsemuksen ominaispiirteistä. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyö lisäisi opiskelijoiden kiinnostusta vaihto-opiskelua kohtaan. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä kulttuurisensitiivistä osaamista Saimaan ammattikorkeakoulussa sekä ylläpitää Saimaan ammattikorkeakoulun kansainvälisiä suhteita Vietnamin PNTU-yliopistoon.

Etnologia on tieteenala, joka tutkii kulttuureita. Hyödynnämme soveltaen etnologisen tutkimuksen lähestymistapaa laadullisessa opinnäytetyössämme. Opinnäytetyömme aineisto perustuu Vietnamissa tekemiimme havaintoihin paikallisesta ravitsemuksesta sekä ruokailukulttuurista. Hyödynnämme opinnäytetyössä reflektiivistä tutkimusotetta soveltaen etnografisia työmenetelmiä. Havaintomme sekä kokemuksemme luomme julkaisuksi vaihdon aikaiseen blogiin. Blogi toimii opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä.

2 Etnografinen tutkimus lähestymistapana

2.1 Etnologia

Etnologia on tieteen ala, joka yhdistää kansantieteen, folkloristiikan ja antropologian näkökulmia (2). Yksinkertaistettuna etnologisessa tutkimuksessa tutkitaan kulttuuria. Tulkinta ja analyysi ovat merkittävä osa etnologista tutkimusprosessia. Etnologisessa tutkimuksessa tutkijan ääni on läsnä. Etnologin kenttätyön havainnot käyvät läpi tutkijan ajatusprosessin, joka saattaa vaikuttaa myös lopputulokseen. Läsnä ovat asenteet, motiivit, oletukset ja tutkijan persoona. Etnologian vahvuus on herkkyyys ymmärtää arkielämän konteksteja. Etnologisessa tutkimuksessa kuvataan tarkoin rajattuja kokonaisuuksia. Etnologiassa hyödynnetään laadullisia menetelmiä, joten tutkimusten aineistot eivät ole suuria. (3, s. 15-18)

Etnologiaa hyödynnettäessä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmät ovat kuitenkin laajat. Opinnäytetyöntekijän voit löytää esimerkiksi tutkimasta kirjallisuutta tai kentältä havainnoimasta. Aineistoa kerätään haastattelemalla ja tutkimalla tekstejä. Opinnäytetyössä voidaan hyödyntää myös muita materiaaleja havainnoidesaan kulttuurien eri muotoja. Etnologinen tutkimusprosessi on aina suunnitelmallinen. Laadullisessa tutkimuksessa valitaan metodi, jolla löydetään tutkimustehtäviin vastaava aineisto. Aineisto on kuitenkin suodatettava ja sitä on tarkoin analysoitava. Tämän jälkeen tehdään niin sanottu tulkinta, jossa aineisto luodaan ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Vaikutelmiin päätymistä tutkijan voi olla hankala sanallistaa, muuten kuin painottomalla perehtymistä aineistoon. Oleellista on myös mielenkiintoisten ja oleellisilta vaikuttavien kohtien löytäminen. (3, s. 20-24)

2.2 Etnografia

Etnografia on osa etnologian viitekehystä. Opinnäytetyössä etnografiaa voidaan soveltaen hyödyntää varsinkin kenttätyössä ja aineiston keräämisessä. Etnografiassa hyödynnetään erityyppisiä metodeja aineiston keräämiseksi. Yleisesti aineistoja kerätään havainnoimalla ja haastattelemalla (4, s.255). Etnografia perustuu vahvasti myös empiriaan, jolloin opinnäytetyöntekijän kokemukset kentältä ovat osa kerättyä aineistoa. Kentältä kerättävät aineistot ja syntyvät vuoro-

vaikutustilanteet voivat määrittävää prosessin kulkua sekä opinnäytetyön lopputuloksia (5, s. 9). Etnografiaa soveltaessa aineistoa kuvataan, mutta myös joudutaan tulkitsemaan. Kaikkea ei ole mahdollista eikä edes mielekästä kuvata, ja näin ollen esimerkiksi opinnäytetyötä tehdessä havainnot rajataan tutkimustehtävien ohjaamina (4, s.255-259).

Etnografista tutkimuksen soveltaminen tarkoittaa käytännössä opinnäytetyöntekijän siirtymistä kentälle tutkittavaan kulttuuriin fyysisesti sekä symbolisesti. Opinnäytetyöntekijä osallistuu näkyvästi kentän toimintaan kysellen, katsellen ja kuunnellen (4, s. 256). Kenttätyössä tätä työmenetelmää hyödyntäen pystytään keräämään monenlaista aineistoa: esimerkiksi haastatteluja, videoita ja valokuvia. Opinnäytetyöntekijä usein reflektoi huolellisesti kenttä- tai tutkimuspäiväkirjan avulla kertyneitä kokemuksia ja tunteita, jotka ovat tärkeä osa aineistoa (5, s. 16). Kenttäpäiväkirja voi toimia myös aineistokeruumenetelmänä. Kenttäpäiväkirjassa esille nousee havainnoiva kirjoittava käsi, joka näkyy kirjoitetussa tutkimustekstissä (4, s. 265).

2.3 Reflektiivinen tutkimusote

Etnologisessa reflektiossa tiedostetaan ja arvioidaan laadullisen tutkimuksen suunnitteluun, tekoon ja raporttiin vaikuttavien tekijöiden vaikutuksia (5, s. 88). Reflektiivistä tutkimusotetta voidaan soveltaa osana etnografista lähestymistapaa opinnäytetyöhön. Reflektiivinen tutkimusote korostuu varsinkin tehdessä havaintoja, sillä opinnäytetyöntekijällä on aktiivinen rooli tutkimassaan yhteisössä. Kokemuksellinen reflektio on kuin peili, jonka kautta peilataan kentän tapahtumia verraten niitä kerättyyn tietoon, tutkimuskysymyksiin, oletuksiin ja muihin vaikuttaviin elementteihin. Reflektiivisyys aineiston analyysissä varmistaa, että tekijöiden pohdinta näyttäytyy yhtä lailla, kuin tutkittavienkin (3, s.22). Kirjoitettu tutkimusteksti ei ole persoonatonta; sen takaa voi havaita refleктоivan opinnäytetyöntekijän. Reflektiivisen tutkimusotteen soveltaminen on välttämättömyys, kun opinnäytetyötä lähestytään etnografisesta näkökulmasta. Kun opinnäytetyön tekijä hyödyntää reflektiivistä tutkimusotetta, hän pystyy sisäistämään kulttuurin erityispiirteitä ja laajemmin esiintyviä kokonaisuuksia. Reflektiivisyyden tavoitteellinen ja tarkoituksenmukainen laajentaminen kaikkiin opinnäytetyön vaiheisiin voi tuoda iskevyyttä niin etnologiseen tulkintaan, kuin analyysiinkin (3, s. 33).

2.4 Kulttuurisensitiivisyys

Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa herkkyyttä ja kykyä huomioida eri kulttuurien erityispiirteitä. Yksi tärkeimmistä kulttuurisensitiivisyyden lähtökohdista on kunnioittaa erilaisuutta. Kulttuurisensitiivisyyttä toteuttava hoitotyön ammattilainen on avoin ja kärsivällinen. Kulttuurisensitiivisyyteen kuuluu myös ymmärrys oman kulttuuritaustan vaikutuksista. Tärkeää on tiedostaa kuinka oma kulttuuritausta vaikuttaa itseensä ja omiin asenteisiin. Kulttuurisensitiivisyys on myös aktiivista tiedon etsimistä erilaisista kulttuureista. Tiedon etsintää tulisi motivoida aito kiinnostus erilaisiin kulttuureihin. Kulttuurisensitiivisyyden taitoihin kuuluu ihmisen kohtaaminen yksilönä. Tärkeää on onnistunut vuorovaikutus, joka lisää luottamusta ja auttaa eteenpäin. Kulttuurisensitiivisen työtöteen kehittäminen auttaa toimimaan monikulttuurissa yhteisöissä. Etnografiaa soveltavassa opinnäytetyössä tiedon ja todellisuuden yhdistäminen empiiriseen kokemukseen on välttämätön. Opinnäytetyöntekijän tulee tiedostaa suhde tutkittavaan kulttuuriin, jotta hän voi suhtautua ympäristöönsä tieteellisellä tavalla (4, s. 263). Tällaisessa tilanteessa kulttuurisensitiivisyyden taidot korostuvat, jotta pystytään tekemään avointa analyyttistä kulttuurin tutkimusta. Saman aikaisesti tulisi kriittisesti analysoida sitä tapaa, jolla kuvataan tutkittavaa todellisuutta. (1)

3 Vietnamilainen ravitseminen

3.1 Historian vaikutukset vietnamilaiseen ravitsemukseen

Kiinalaiset valloittivat Vietnamin pohjoisosat 100-luvulla. Vietnam kuului Kiinaan lähes 1000 vuotta, mutta onnistui 1010-luvulla itsenäistymään. Vietnam ajautui kuitenkin Kiinan alaisuuteen uudelleen 1400-luvulla. Maa laajeni etelään ja vietnamilaiset onnistuivat karkottamaan kiinalaiset. 1800-luvulla sisäisten kiistojen jälkeen alueet yhdistyivät nykyiseen muotoonsa. Vietnamin pitkä yhteinen historia Kiinan kanssa on juurtanut kiinalaiset vaikutteet niin vietnamin kieleen, kulttuuriin kuin ruokaankin. Paljon vaikutteita näkyy tänäkin päivänä, vaikka Vietnam pyrkii omaleimaiseen kulttuuriin (6, s. 19). Vietnamin asuu useita kiinalaisia yhteisöjä, jotka ylläpitävät yhteisöillään Kiinan vaikutuksia Vietnamin kulttuuriin. (7)

Vietnamilaisessa ruokapyramidissa alimmalla tasolla ovat hiilihydraattipitoiset ruuat, kuten nuudeli, riisi ja bataatti. Suomalaisesta ruokapyramidista poiketen hiilihydraatit ovatkin alimpana eli suurimpana ryhmänä vietnamilaisessa ruokapyramidissa. Pohdimme, että hiilihydraattien suuri määrä pyramidissa on tarpeellinen, jotta pystytään takaamaan vietnamilaisten riittävä energian saanti. (Kuva 1) (8)

Seuraavalla tasolla ovat kasvikset, juurekset ja yrtit. Hedelmät ovat tämän tason yläpuolella. Näistä vietnamilaiset saavat riittävästi vitamiineja, kuitua, sekä hivenaineita Hedelmien yläpuolelta vietnamilaisesta ruokapyramidista löytyvät lihatuotteet. Suositujia lihatuotteita Vietnamissa ovat kana, porsas sekä merenelävät. Näistä kalatuotteet ovat yksi yleisimmistä proteiinin lähteistä vietnamilaisessa ravitsemuksessa (9). Kalan ja muiden merenelävien käyttöä tulisi lisätä ravitsemuksessa, jotta vietnamilaiset saisivat riittävästi proteiinia, hyviä rasvoja sekä hivenaineita. (Kuva 1) (8)

Tästä seuraavalla tasolla ovat öljyt ja rasvat. Vietnamilaisen ravitsemussuosituksen mukaan tulisi suosia eläin- sekä kasvipäisiä rasvoja sopivassa tasapainossa. Toiseksi ylimmällä tasolla vietnamilaisessa ruokapyramidissa on sokeri. Sokerin kulutusta vietnamilaisen olisi hyvä rajoittaa. Ruokapyramidin ylin taso käsittää suolan. Suolaa tulisi käyttää harkiten, esimerkiksi monet vietnamilaisten suosimat kastikkeet sisältävät paljon suolaa. Vietnamilaisen tulisikin kiinnittää huomiota suolan käyttöön. (Kuva 1) (8)

Vettä tulisi vietnamilaisen ravitsemussuositusten mukaan juoda päivittäin. Vesi ei kuitenkaan ole sellaisenaan juomakelpoista, vaan se tulisi keittää ennen juomista. Suositusten ohjaavat vietnamilaisia nauttimaan myös maitotuotteita päivittäin. Tähän on siis kiinnitettävä ravitsemuksessa huomiota. Vietnam on Aasian maista toiseksi suurin alkoholin kuluttaja. Yhä useampi vietnamilainen kuluttaa alkoholia liian suurina määrinä ja tällä on vaikutusta niin yksilön kuin koko yhteisön terveyteen. (8)

3.3 Vietnamilaisien ravitsemustila

Vietnamissa lasten ja aikuisten ravitsemustila vaihtelee alueellisesti. Suurissa kaupungeissa lasten ja aikuisten ravitsemustila on kohtalainen, kun taas maaseudulla ja vuoristoalueilla tilanne on vakavampi. Alle 5-vuotiaista lapsista 25% on alipainoisia ja tämä määrä jopa kaksinkertaistuu syrjäisemillä alueilla. Lasten ravitsemustila on kansallinen ongelma ja aliravitsemus aiheuttaaakin Vietnamissa lapsille kehityksen pysähtymistä ja lyhyt kasvuisuutta. Myös aikuisilla esiintyy aliravitsemusta. Naisista 18,5% ja miehistä 15,8% BMI on alle 18,5 (10). Toisaalta ylipainoisten lasten ja aikuisten määrä on ollut huolestuttavassa kasvussa viime vuosina. Noin 21% naisista ja miehistä 16% kärsii ylipainosta. Lapsista alle 5-vuotiaista noin 5% on ylipainoisia. (11) (12) Vietnamilaisessa kulttuurissa lapsen lihavuus nähdään merkinä terveydestä ja varakkuudesta. Ylipainoisten lasten määrän pohdimme kehittyvän noususuuntaisesti maan vaurastuessa. (9)

Anemia on kansallinen ongelma Vietnamissa. Alle 5-vuotiaat ja fertiili-iässä olevat naiset ovat suurin riskiryhmä. Anemiaa esiintyy eniten maan keskiosien pohjoisosissa, sekä vuoristo alueella. Raudan puutos on syynä anemiaan yhdellä kolmesta sairastuneesta lapsesta. Fertili-iässä olevista naisista puolella anemia johtuu raudan puutteesta. Vietnamilaisilla esiintyy raudanpuutoksen lisäksi A-vitamiinin ja sinkin puutosta. Sinkin puutosta esiintyy 67% fertiili-iässä olevista naisista, sekä alle 6-vuotiaista lapsista 52% kärsii puutoksesta. Fertili-ikäisistä naisista 12% kärsii myös B12-vitamiinin puutoksesta. (12)

A-vitamiinin puutoksesta kärsii 14% esikouluikäisistä lapsista. Lapsista 1-5 vuotiaista puolilla A-vitamiini tasot jäävät alle optimaalisen. Vastasyntyneillä riski on vieläkin suurempi. (12) A-vitamiinin puutokseen on kuitenkin lähdetty vaikuttamaan Vietnamissa valtakunnallisella ohjelmalla vuonna 1988. A-vitamiinia on tarjottu ilmaiseksi lapsille 6:sta kuukaudesta 36:een kuukauteen saakka. Kansalliseen ohjelmaan kuului myös ravitsemusneuvontaa, jossa perheitä ohjattiin, mistä ruuista he voivat saada A-vitamiinia. Tällä on ollut vaikutusta lasten hyvinvointiin. Kansallinen ohjelma A-vitamiinin puutoksen korjaamiseksi jatkuu edelleen vuosittain. (13)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata Vietnamilaista ravitsemusta ja ruokailukulttuuria. Opinnäytetyö lisää opiskelijoiden ja opettajien tietämystä Vietnamilaisesta ravitsemuksesta ja ruokailukulttuurista. Tavoitteena on myös lisätä kulttuurisensitiivistä osaamista Saimaan Ammattikorkeakoulussa ja ylläpitää kansainvälisiä suhteita Vietnamiin. Opinnäytetyön kohderyhmänä on Saimaan Ammattikorkeakoulun henkilöstö ja opiskelijat. Tavoitteena on myös kannustaa opiskelijoita kiinnostumaan vaihto-opiskelusta. Opinnäytetyö lisää myös meidän omaa ammatillista kasvuamme.

Tutkimustehtäviä ovat:

1. Kuvata vietnamilaista ruokailukulttuuria
2. Kuvata vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteitä

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Aineiston keruu

Keräsimme aineistoa opinnäytetyöhömme havainnoimalla Ho Chi Minhin kaupungin ravitsemusta ja ruokailukulttuuria. Jalkauduimme paikallisten ihmisten pariin tekemään kenttätöitä, joka on ominaista etnografista lähestymistapaa sovellettaessa. Kentällä periaatteena oli havainnoidun todellisuuden ja empiiristen kokemusten jäsentäminen sekä hyödyntäminen osaksi aineistoa. Valinnalla hyödyntää havainnointia halusimme tehdä opinnäytetyön, jonka tulokset tuovat mielestämme lukijan lähelle tutkittavaa kulttuuria. Opinnäytetyöhön sisältyi tietynlainen kehollisuus ja tätä kautta empiiriset kokemukset. Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman tarkkaa kokemusperusteista tietoa, mutta se ei ole täysin mahdollista tutkittavan kulttuurin ja opinnäytetyöntekijöiden välttämättömän suhteen vuoksi. Lisäksi opinnäytetyössämme haluamme painottaa reflektiivisen tutkimusotteen merkitystä. Kentän todelliset kokemukset sekä havainnoidut tapahtumat ovat tekijöiden havainnoimia. Havainnot suodattuivat tekijöiden, tunteiden, arvojen ja oletusten läpi. Havainnoinnissa korostuivat myös kulttuurisensitiivisyyden

taidot. Aktiivisina havainnoitsijoina pohdimme oman kulttuuritaustamme vaikutusta tekemiimme havaintoihin toisesta kulttuurista. Emme käyttäneet havainnointiin strukturoitua mallia, vaan annoimme toisillemme mahdollisuuden havainnoida itselle luontevalla tavalla. Tällä tavoin saimme kaksi erilaista näkökulmaa tukittavaan kulttuuriin. Molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli omat empiiriset kokemukset sekä itsenäinen reflektointiprosessi. Ajoittain kävimme keskustelua reflektoinnin pohjalta. Havainnoinnin tukena hyödynsimme myös muistiinpanojen tekemistä sekä kuvien ottamista. (3, s. 60) (5, s. 241-244)

Havainnoimme ravitsemusta ja ruokailukulttuuria seuraten paikallisten toimintaa. Tällöin meillä ei ollut henkilökohtaista suhdetta havainnoitavan tilanteen ihmisiin. Toisaalta hyödynsimme samanaikaisesti luomiamme henkilökohtaisia kontakteja paikallisiin ja tämä antoi meille mahdollisuuden perehtyä yksilöihin yhteisössä tarkemmin. Tärkeää oli muistaa kohdentaa havainnointi ravitsemukseen ja ruokailukulttuuriin, jotta havainnoidussa aineistossa olisi mahdollisimman korkea hyödynnettävyys. Teimme havaintoja kaupunkiin jalkautuen. Kadulla liikkuessa varsinkin markkinat ja katuruoka olivat havainnoitimme kannalta tärkeitä. Vierailimme havainnoimassa myös kahviloissa, ravintoloissa ja paikallisten kodeissa. Ajoittain havainnointi oli hyvin suunnitelmallista, jolloin siihen kuului paperille kirjoitettavia muistiinpanoja sekä suunnitelmallisesti otettuja kuvia. Toisaalta havainnot vietnamilaisesta ravitsemuksesta ja ruokailukulttuurista muodostuivat päivittäisiksi, jopa arkisiksi kokemuksiksi, sillä tulimme osaksi yhteisöä kuukausien aikana. Havainnointiprosessin jatkuvuus näkyi siinä, että käsitykset ja kokonaisuudet liittyen tutkittuun kulttuuriin olivat jatkuvasti muuttuvia sekä kehittyviä. Havainnot muuttuivat kokonaisuuksiksi suunnitelmallisesti ja osittain jopa huomaamatta. (5, s. 242-243)

Ennen Vietnamiin lähtöä keräsimme hieman teorian tietoa Vietnamin ravitsemuksesta ja ruokailukulttuurista. Meillä oli siis tietoa ilman, että sitä tukisi kokemuksellinen reflektio. Kun tulimme aktiivisiksi toimijoiksi ympäristössämme Vietnamin, meille syntyi tarve laajentaa tietouttamme aiheeseen liittyen. Tällöin koimme tärkeäksi löytää teorian tietoa tukemaan näkemäämme Vietnamin. Tietoa keräsimme artikkeleista, internet-sivustoista, tutkimuksista sekä kirjoista. Tällöin teorian tieto yhdistyi havaintoihimme ja kokemuksiimme.

Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä oli vaihdon aikana toteuttamamme blogi, johon teimme julkaisuja näkemästämme ja kokemastamme. Ajatuksena oli, että blogin sisältöä ei rajoiteta muuten kuin siten, että se käsitelisi Vietnamin ravitsemusta ja ruokailukulttuuria. Julkaisut muodostuivat luonnostaan eläviksi ja kuvaileviksi teksteiksi. Kuvia lisäsimme tukemaan kirjoitettua reflektiota. Blogipohjan olimme luoneet valmiiksi ennen Vietnamiin lähtöä. Vietnamin julkaisimme tekemiämme blogijulkaisuja epäsäännöllisesti yhteensä 10 ja Suomessa yhden. Blogin halusimme myös kuvastavan sen kirjoittajia. Vietnamin tekemämme havainnot muodostuivat kirjoituksiksi, joissa kaikki kokemukset ja ajatukset olivat arvokkaita sellaisenaan. Lukijalle blogi näyttäytyy luovana ja affektiivisena kokonaisuutena. Blogi on myös ajankohtainen ja helposti luettavissa internetissä. Blogi ei ole persoonaton, vaan se osittain seuraa myös tutkijoiden prosessia tuntemaan tutkimaansa kulttuuria. Blogi voidaan nähdä melko kirjoittaja keskeisenä, mutta me näimme sen myös tehokkaana sekä riittävän rajamattomana aineistonkeruumenetelmänä aineiston yhteen kokoamiseen. (14 s. 129-131) (3, s. 19)

5.2 Aineiston analyysi

Analysoimme aineiston hyödyntäen teemoittelua. Aloitimme analysoinnin kohdentamalla sen rajattuihin tutkimustehtäviimme eli kuvaukseen Vietnamin ravitsemuksen ominaispiirteistä sekä ruokailukulttuurista. Konkreettisesti meillä oli kaksi tutkimustehtävien otsikoimaa tyhjää käsitekarttapohjaa. Hyödynsimme käsitekarttoja teemoittelun tukena. Teemoittelun aloitimme nostamalla tutkimustehtävät eli käsitekarttojemme otsikot yläteemoiksi. Analysoimme aineistoa ensin lukemalla blogia analyyttisesti ja kriittisesti läpi useita kertoja. Kun analyyttisesti aineistoa lukiessa vastaan tuli merkityksellinen ilmaisu, joka vastasi kumpaan tahansa yläteemaan eli tutkimustehtävään, se kirjoitettiin ylös käsitekarttaan. Tällä tavoin poimituista asioista ja ilmiöistä muodostui käsitekarttoihin sekalainen ja laaja yleiskuva aineistosta. Kävimme vielä blogin kuvat läpi, jotta näkisimme löytyisikö niistä merkityksellisiä asioita. Kuvat tukivat aineistoa palauttamalla mieleemme havainnot ja kokemukset Vietnamista.

Tämän jälkeen meillä oli siis kaksi käsitekarttaa täynnä yläteemoihin vastaavia merkityksellisiä ilmaisuja. Näistä käsitekarttoihin kirjoittamistamme merkityksellisistä ilmaisuista lähdimme kokoamaan alateemoja. Alateemat muodostuivat vertaamalla pelkistettyjä ilmaisuja toisiinsa. Löysimme sisällöllisesti samankaltaiset asiat ja yhdistimme ne yhdeksi alateemaksi. Teimme siis tarkoituksenmukaista pelkistämistä, jotta saimme sekalaisen aineistomme ryhmiteltyä. Kulttuurianalyysimme edistyikin askeleittain hitaasti kasaantuvina oivalluksina (3, s. 61). Käytännössä käsitekarttaan muodostui teemoittelun tuloksena merkityksellisistä ilmaisuista ryhmiteltynä alateemoja yläteemojen alle. Analysoinnissa painotimme aineiston syvempää ymmärtämistä, kokonaisuuksien luomista sekä omaa näkemystämme tutkittavaan kulttuuriin. (15, s. 115-119) (16) Olemme koonneet tulokset myös taulukoihin. (Taulukko 1) (Taulukko 2)

Kokonaisvaltaista ja kontrolloitua aineiston analyysia ohjasi läpi prosessin tutkimuskysymysten viitekehys. (3, s. 24) Aineiston analyysiin vaikuttaa myös muu hyödyntämämme teoriatieto, kuten artikkelit, internet-sivustot, tutkimukset ja kirjallisuus. Teoriatieto ohjaa analyysia ja muodostuu osaksi esittämäämme todellisuutta. Teoriatieto tuo syvyyttä analysointiin ja vaikutussuhteiden ymmärtämiseen. Oli myös tarpeellista tarkastella kirjoittajien ääntä aineistossa kriittisesti. Aihe ei ollut meille ennen opinnäytetyön prosessia entuudestaan tuttu ja tämä voikin toimia meidän eduksemme, sillä meillä ei ollut voimakkaita ennako-oleuksia tai niin sanottua kotisokeutta. (5, s. 243)

6 Tulokset

6.1 Kuvaus vietnamilaisesta ruokailukulttuurista

Vietnamissa perheen merkitys on tärkeä. Perhe on siis vietnamilaisen ruokailukulttuurin keskiössä. Iltaisin perheet kokoontuvat syömään yhdessä. Vietnamissa työpäivät ovat usein hyvin pitkiä, jolloin illallinen on tärkeä hetki perheelle. Vietnamilaiset omaavat vahvat juuret perinneruokiinsa. Ruuanlaiton taidot sekä reseptit siirtyvät sukupolvilta toiselle. Vietnamissa sukupuoliroolit ovat edelleen voimakkaat ja näin ollen ruuanlaitto on usein suvun naisten tehtävä. Varallisuudella

on vaikutuksensa ruokiin ja usein syödäänkin sitä, mitä on tarjolla. Havaintojemme mukaan vietnamilaisessa ruokailukulttuurissa esille nousee periaate siitä, että ruokaa ei haluta tuhjata ja kaikki pyritään hyödyntämään.

Länsimaalainen ruokailukulttuuri perustuu siihen, että jokaisella on oma ateria. Vietnamilaisessa ruokailukulttuurissa puolestaan ruoka jaetaan aina. Annoksen tai useiden annosten ympärille keräännytään istuutumaan. Vietnamin lattialla istuminen ruokailun ajan on hyvin normaalia. Lattialle saatetaan levittää sanomalehtiä, jonka päälle ruoka katetaan. Jokaisella ruokailijalla on usein edessään pieni kulho, johon yhteisestä ateriasta siirretään pieni määrä ruokaa. Havainnoimme Vietnamin, että vietnamilaisessa ruokailukulttuurissa yleistä on mausteiden käyttö. Joskus maustetaan koko ruoka, mutta usein maustaminen tapahtuu vasta, kun ruokailija on siirtänyt oman annoksensa kulhoon. Ruuasta riippuen aterimina käytetään puikkoja sekä ajoittain lusikkaa.

Lähtökohtaisesti vietnamilaisessa perheessä ruuat valmistetaan alusta asti itse. Ruuanlaiton välineet ovat perinteisessä vietnamilaisessa perheessä rajalliset. Ruokaa valmistetaan pääosin keittämällä, mutta myös grillin käyttö on yleistä. Uuni käyttö ei kuulu vietnamilaiseen ruuanlaittoon ja näin ollen se onkin vietnamin harvinaisuus. Ruokaa valmistetaan suuria määriä kerralla, koska saman katon alla saattaa asua montakin sukupolvea. Raaka-aineet ruokien valmistamiseen hankitaan usein naapuruston omilta markkinoilta.

Jokaisella naapurustolla on markkinansa. Markkinat saattavat olla pieniä, jolloin joka aamu tietylle tielle kerääntyy myyjiä. Nämä markkinat keskittyvät varsinkin tuoreiden tuotteiden myyntiin. Tarjolla on esimerkiksi tuoreita yrttejä, vihanneksia, hedelmiä ja lihaa. Markkinat ovat myyjälle elinkeino ja tuotteita tuodaan myyntiin myös kauempaa pienistä kylistä kaupunkiin. Monet tuotteet löytyvät edullisemmin kadun markkinoilta kuin supermarketista. Supermarketeissa paikalliset vierailevat harvemmin ja usein se on koko perheen yhteinen kokemus. Supermarketeissa käymiseen vaikuttaa myös perheen varallisuus. Vietnamilaiset hyödyntävät naapuruston pienempien markkinoiden lisäksi suurempia markkinoita. Nämä markkinat ovat kiireisimmillään arki-iltaisain sekä viikonloppuisin. Vilkkaut markki-

nat muodostuvat pienistä kojuista vieri vieressä. Nämä markkinat eivät myy ainoastaan elintarvikkeita, vaan näiltä markkinoilta löytyy myös erilaista käyttötavaraa sekä maukasta katuruokaa.

Katuruoka on osa vietnamilaista ruokailukulttuuria. Kadun kojuissa tarjottaviin ruokiin kuuluu suuri variaatio erilaisia perinteisiä vietnamilaisia ruokia ja juomia. Katuruoka on edullista ja maukasta. Usein naapurustossa katuruokaa tarjoavat tutut myyjät ja hyvän ruuan maine on tiedossa koko yhteisössä. Arjen kiire sekä pitkät työpäivät asettavat haasteita ruuan valmistamiselle. Tämä tarkoittaa sitä, että katuruoka on nopea ja edullinen vaihtoehto niin aamiaiselle, kuin illallisellekin. Vietnamilaiselle katuruoka on usein kätevästi työmatkan varrella. Yksi suurimmista katuruokaa ostavista ryhmistä on yksin asuvat nuoret aikuiset. Kun paikallinen ei asu perheen yhteisessä kodissa, ruokaa ei välttämättä valmisteta alusta lähtien itse ja myös valmisruokia hyödynnetään.

Yhteisössä on myös ravintoloita, jotka tarjoavat ruokaa aamusta iltaan. Ravintolat ovat olemukseltaan karuja ja hallimaisia. Osa paikallisista pistäytyy ravintolassa vain nopeasti syödäkseen, mutta varsinkin iltaisin syömään saavutaan suuremmissa ryhmissä yhteistä aikaa viettämään. Illallinen voi kestää tunteja, jonka aikana tarjoillaan useita aterioita jaettavaksi. Usein ravintolassa kaikuu kovaääninen kippistely, joka havaintojemme mukaan kuuluu osana vietnamilaiseen illalliseen. Blogissa toteamme: *Kippistäessä vietnamilaiset sanovat "môt, hai, ba...jou"*. Ravintolat tarjoavat perinteistä vietnamilaista ruokaa merenelävistä kevätkääryleisiin. Katuravintoloiden lisäksi vaihtoehtoisena illallispaikkana on ostoskeskusten ravintolat, jotka tarjoavat ruokaa monesta maasta. Nämä ravintolat ovat kuitenkin erittäin hinnakkaita. Ravintoloiden lisäksi jokaisella naapurustolla on myös runsaasti erilaisia kahvila vaihtoehtoja. Kahvia ja maitoteetä tarjoavia yrityksiä on erilaisia monesta hintaluokasta. Kahvilat panostavat tilojen viihtyisyyteen, juomien näyttävyyteen sekä laatuun. Paikalliset saapuvat viettämään aikaa kahvia ja maitoteetä nautiskellen. Kahvilat ovat varsinkin vietnamilaisen nuorten aikuisten suosiossa. Nuori saattaakin korvata kokonaisen aterian esimerkiksi maitoteellä. Havainnoimme Vietnamin, että paikalliset kerääntyvät kahviloihin viettämään lounastaukoja tai vapaa-aikaa työn jälkeen. Paikallisen kahvin ohessa vaihdetaan kuulumisia tai pelataan korttia.

Ravintoloihin ja kahviloihin keräännyttään juhlistamaan merkkipäiviä perheen sekä ystävien seurassa. Vietnamilaiset juhlistavat esimerkiksi syntymäpäiviä, naistenpäivää sekä ammattipäiviä. Suuria vietnamilaisia tapahtumia ovat myös häät ja muistopäivät. Merkkipäiviä voidaan juhlia myös kotona illallisen merkeissä. Ruoalla on tärkeä merkitys juhlapäivissä. Kutsu toisen kotiin illalliselle on itsessään suuri ystävyyden ja kunnioituksen osoitus. Suku kokoontuu yhteen ja ruualla saattaa olla yhteenkuuluvuutta lisäävä vaikutus. Ruoka tuo perhettä yhteen myös ruuan valmistamisvaiheessa ja merkkipäivän ateriaa voidaankin valmistaa useita tunteja yhdessä.

Kiinalainen uusivuosi on vietnamilaisien vuoden suurin juhla. Kiinalaisen ajanlaskun mukaan vuosi päättyy ja uudelle vuodelle toivotaan onnea, vaurautta sekä terveyttä. Vietnamilaisilla on kahden viikon loma, jolloin suurien kaupunkien kadut hiljenevät. Lomaa kutsutaan nimellä Tet-loma ja monelle kaupungissa töitä tekeväälle se voi olla vuoden ainut mahdollisuus palata kotiin viettämään tärkeää ja kallista aikaa perheensä kanssa. Kiinalaisen uuden vuoden vietossa on pitkät perinteet, joita kunnioitetaan. Kiinalainen uusivuosi on ennen kaikkea perhejuhla, jota varten ruokaa valmistetaan viikkojen ajan. Ruoka tuo ihmiset yhteen nauttimaan perinteisiä kiinalaisen uuden vuoden herkkuja. Kiinalainen uusivuosi on myös hyvän tekeväisyyden aikaa. Näin ollen ruokaa valmistetaan myös hyväntekeväisyyteen. Blogiin olemme kirjoittaneet: *Koulut järjestävät opiskelijoilleen mahdollisuuden osallistua Tet-kakkujen valmistamiseen vähäosaisille. Näin ollen uuden vuoden juhla koskettaa koko yhteisöä ja se toivotetaan tervetulleeksi jokaiseen kotiin.*

| | |
|--------------------------------------|---|
| Yläteema | |
| Vietnamilainen ruokailukulttuuri | |
| Alateema | Merkitykselliset ilmaisut |
| Perheen merkitys ruokailukulttuuriin | <ul style="list-style-type: none"> • Perhe • Yhdessä syöminen • Ruokailun sosiaalinen kokemus • Perinneruokien arvostaminen |

| | |
|--|---|
| <p>Ruokailukulttuurin tavat</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ruuan jakaminen • Ruokaa ei tuhleta • Ruokailija maustaa itse • Dippaaminen • Lattialla ruokailu • Tuolilla ruokailu • Ruuan kattaminen sanomalehtien päälle • Puikot |
| <p>Ruuan valmistamisen tavat ja siihen vaikuttavat elementit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ruuan valmistaminen itse • Ruokaa valmistetaan suuri määrä kerralla • Ruuan valmistuksessa hyödynnetään koko eläin • Sukupuoliroolit ruuan valmistuksessa • Rajalliset ruuanvalmistusvälineet • Keittäminen • Grillaaminen • Jääkaapin puuttuminen |
| <p>Illallisen perinteet sekä merkitys</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Monivaiheinen illallinen • Pitkäkestoinen illallinen • Illalliskutsu ystävyyden ja kunnioituksen eleenä • Ruokailun sosiaalinen kokemus • Äänekäs ja iloinen tunnelma ruokaillessa • Ystävät • Perhe • Kippistely |
| <p>Juhlapäivät ja niihin liittyvät perinteet</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Juhlapäivien viettäminen • Kiinalainen uusivuosi • Kippistely • Äänekäs ja iloinen tunnelma • Perinneruokien merkitys • Ystävät • Perheen merkitys juhlapäivissä • Perheen perinteet juhlapäivien vietossa |
| <p>Markkinat</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Kaupunkien suuret markkinat • Naapuruston pienet markkinat • Markkinoiden hyödyntäminen elintarvikkeiden ostoon |
| <p>Katuruoka</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Katuruoka • Katuruoka osana paikallisten arkea • Yhteisön tutut katuruuan myyjät • Perinneruokien merkitys |
| <p>Ravintolat ja kahvilat</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Yhteisön koruttomat ravintolat • Ostoskeskusten modernit ravintolat • Kahvilat • Ajanvietto kahvilassa |
| <p>Supermarketit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Supermarketit • Perheen yhteinen kokemus supermarketissa • Supermarkettien hintataso verrattuna markkinoihin |

| | |
|-------------------|---|
| Alkoholikulttuuri | <ul style="list-style-type: none"> • Naisten vähäinen alkoholin käyttö • Olut juomana arjessa ja juhlassa |
|-------------------|---|

Taulukko 1. Vietnamilainen ruokailukulttuuri

6.2 Kuvaus vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteistä

Riisi on merkittävä raaka-aine vietnamilaisessa ravitsemuksessa. Riisin viljely on monen elinkeino ja ruokailukulttuuriin kuuluu, että riisi jaetaan perheen kesken. Riisin kanssa nautitaankin usein erilaisia kastikkeita ja keittoja. Riisin lisäksi toinen paljon käytetty raaka-aine on nuudeli. Nuudelia käytetään paljon keitoissa ja sellaisenaan. Nuudeleita on useita erilaisia ja vietnamilaiset suosivatkin riisinuudelia. Havaintojemme mukaan ateriat toistavat toisiaan merkittävästi. Jaottelu eri aterioihin esimerkiksi aamiaisena käsitettäviin ruokiin sekä illallisena käsitettäviin ei ole rajoittunut samalla tavalla kuin länsimaalaisessa kulttuurissa. On siis mahdollista, että vietnamilainen syö useita annoksia riisiä tai nuudelia toistuvasti päivän aikana. Vietnamilaisen ravitsemuksen yksi haasteista onkin ravitsemuksen yksipuolisuus.

Tuoreet vihannekset, yrtit sekä idut ovat vietnamilaisen ravitsemuksen kulmakivi. Kasvikset ovat monissa perinteisissä vietnamilaisissa ruuissa suuressa roolissa itujen sekä yrttien lisäksi. Goi cuon, eli riisipaperiin käärityt kevätkääryleet ovat terveellinen ja runsaasti kasviksia sisältävä ruoka. Goi cuon on suosittu varsinkin illallisen ensimmäisenä annoksena. Riisipaperin sisään kääritään raikkaita kasviksia, ituja ja yrttejä. Lisäksi sisälle laitetaan usein nuudelia ja mereneläviä. Toinen kuuluisa vietnamilainen ruoka on nuudelikeitto eli Pho. Pho on hyvä esimerkki monipuolisesta vietnamilaisesta ruoka-annoksesta. Blogissa olemme todenneet: *Kasvisten suuri määrä vietnamilaisessa ravitsemuksessa on myös merkittävä osa nuudelikeittoa.* Keiton maukkaaseen liemeen lisätään nuudeli sekä proteiinin lähteeksi kalaa tai lihaa. Keitto tarjoillaan kuumana ja ruokailija maustaa itse oman annoksensa. Viimeiseksi ennen keiton syömistä lisää ruokailija tuoreet yrtit, idut ja salaattit keittoon. Pho on parhaimmillaan ravitseva ruoka-annos, jonka vietnamilainen voi nauttia millä aterialla tahansa.

Vietnamilaiset syövät paljon tuoreita hedelmiä. Vietnamissa hedelmät ovat maukkaita ja edullisia. Havaintojemme mukaan hedelmien syöminen on vietnamilaisille luonnollinen osa ravitsemusta. Paikalliset nauttivat hedelmiä millä aterialla tahansa, joten hedelmät voivat olla niin välipala, kuin illallisen jälkiruoka. Vietnamissa hedelmien kasvattaminen on monelle elinkeino ja hedelmäkauppiat saapuvatkin aamuisin naapuruston jokapäiväisille markkinoille. Havaintojemme mukaan yleisimmät hedelmät Vietnamissa ovat mango, pitaija, jakkihedelmä sekä vesimeloni. Nämä hedelmät olivat myynnissä edullisesti markkinoilla. Supermarketeissa hedelmien hinta oli hieman kalliimpi sekä valikoimassa oli paljon tuonti-hedelmiä, joiden hinta nousi korkeammaksi. Vietnamissa hedelmiä hyödynnetään monipuolisesti. Niitä kuivatetaan esimerkiksi naposteltaviksi tai maustetaan chilillä.

Havaintojemme mukaan vietnamilaiset ostavat lihatuotteensa tuoreena. Pohdimme, että tämä johtuisi vietnamilaisien rajoitetuista lihan säilyttämismahdollisuuksista kylmässä. Lähimarkkinoiden myyjät kokoontuvat yleensä aamuisin myymään erilaisia tuoreita lihatuotteita. Jauhetut ja fileeratut lihatuotteet ovat hyvin harvinaisia Vietnamissa. Yleisesti liha ostetaan isompina paloina, joissa mukana on myös luut. Kojuista löytyy myös tuoretta kalaa ja muita mereneläviä. Havaintojemme mukaan suurissa kaupungeissa, joiden etäisyys merestä on suurempi, kalan hinta on korkeampi. Näin ollen kanan ja possun osuus proteiininlähteenä kasvaa näillä alueilla. Tofun käyttö proteiinin lähteenä on viime vuosina yleistynyt vietnamilaisessa ravitsemuksessa.

Vietnamilaisien värikkäällä historialla on ollut runsaasti vaikutusta ravitsemuksen muodostumiseen. Vietnamia on hallinnut aikojen saatossa useat maat, joista Kiinan ja Ranskan vaikutukset ovat tänäkin päivänä havaittavissa. Kiinan vaikutukset ravitsemukseen ovat juurtuneet niin syväälle osaksi nykyistä ravitsemusta, että näitä piirteitä on vaikea havainnoida. Vaikka Vietnamilainen ravitsemus on hyvin omaleimainen, voidaan kuitenkin eritellä tietyntylaisia piirteitä, kuten nuudelin käyttö, joka on selvästi peräisin Kiinan vallan ajoilta. Ranskalaiset toivat mukanaan vietnamilaiseen ravitsemukseen monia uusia piirteitä. Havaitsimme Vietnamissa, että Ranskan vaikutukset ravitsemukseen näkyvät esimerkiksi vaalean viljan käyttönä. Näitä vaalean viljan tuotteita ovat esimerkiksi sämpylät, keksit ja

erilaiset kakut. Vietnamilaisessa ravitsemuksessa suklaat ja karkit ovat harvinaisia ja niiden hinta on korkea. Kun vietnamilaisella on mahdollisuus herkutteluun, hän ostaa useimmiten leivonnaisia. Havaitimmekin vietnamissa vahvan konditoriakulttuurin. Näin ollen vietnamilaisen ravitsemus voikin sisältää kovaa rasvaa sisältäviä leivonnaisia. Yksi esimerkki Ranskan vaikutuksesta vietnamilaiseen ravitsemukseen on Banh mi. Banh mi on vaalea ranskalainen patonki, jonka sisään laitetaan perinteisiä vietnamilaisia täytteitä. Patongin sisään laitetaan perinteisesti yrttejä, vihanneksia, lihaa sekä chilikastiketta. Näin ollen se onkin täydellinen yhdistelmä Ranskaa ja Vietnamia.

Kastikkeet ovat vietnamilaisessa ravitsemuksessa suuressa roolissa. Perinteisesti kaikkiin vietnamilaisiin ruokiin ruokailija lisää halutessaan kastikkeita. Niillä haetaan ruokaan lisää makua ja tulisuuata. Kastikkeita hyödynnetään dippamalla sekä perinteisesti ruuan sekaan sekoitettuna. Kastikkeet ovat esillä aina ruokaillessa ja maustamisvastuu onkin ruokailijalla itsellään. Perinteisimmät vietnamilaiset kastikkeet ovat kalakastike, makea chilikastike ja soijakastike. Blogissa kirjoitamme: *Ei ole väliä istutko vaatimattoman vietnamilaisen kodin lattialla, katukojun metallisella penkillä, vai kansainvälisen pikaruokayrityksen nahkasohvalla, kastikkeet ovat aina läsnä.* Varjopuolena kastikkeiden suurissa käyttömäärissä on kastikkeiden suolaisuus. Kastikkeiden lisäksi ruokailija voi halutessaan lisätä ateriaan tulisuuata ja makua tuoreella chilillä sekä valkosipulilla.

Vietnamissa hanavesi ei ole juomakelpoista. Vesi tulisi aina keittää ennen käyttöä. Havaintojemme mukaan harva vietnamilainen juo vettä sellaisenaan. Tämä luultavimmin johtuu veden mahdollisesti epämiellyttävästä sivumausta. Paikalliset ovat keksineet tälle ongelmalle ratkaisuksi teen. Näin ollen yleisin janojuoma onkin jäätee. Keitettyyn veteen lisätään teetä makua antamaan ja juoma tarjoillaan jäiden kera. Paikalliset ostavat myös paljon sokeripitoisia juomia. Virvoitusjuomat, mehut ja erilaiset jääteejuomat ovat varsin suosittuja. Perinteisiä vietnamilaisia juomia ovat sokeriruokajuoma Nuoc mia ja kookosjuoma Nuoc dua. Nämä edellä mainitut juomat sisältävät erittäin paljon sokeria. Sokeristen juomien rinnalla vietnamilaiseen ravitsemukseen kuuluu myös maitotuotteet. Tuoretta maitoa vietnamissa käytetään vähän. Tuoreille maitotuotteille löytyy harvoin kyl-

mää säilytyspaikkaa vietnamilaisesta kodista. Vietnaiset suosivatkin iskukuumennettua ja kondensoitua maitoa. Nämä vaihtoehdot sopivat paremmin olosuhteisiin ja ovat hinnaltaan tuoretta maitoa edullisempi vaihtoehto.

Vietnamin vaurastuessa lisääntyy myös alkoholinkäyttö huolestuttavan nopeaa tahtia. Havaintojemme mukaan alkoholinkäyttö Vietnamsissa rajoittuu lähes täysin oluen juomiseen. Olueen liittyy paikallisten keskuudessa tietynlainen oletus siitä, ettei olut ole juomana virvoitusjuomaa vaarallisempi. Havaintojemme mukaan alkoholinkäyttöä ympäröi vietnamsissa suvaitsevainen ilmapiiri. Sitä nautitaan aterioiden yhteydessä niin arkena, kuin juhvana. Myös formaalimmissa tilaisuuksissa olut on usein yksi juoma vaihtoehdoista. Vietnamsilaisessa kulttuurissa naisten alkoholinkäyttöä ei nähdä sopivana. Mutta havaintojemme mukaan naisten alkoholinkäyttö on nousussa.

| Yläteema | |
|--|---|
| Vietnamsilaisen ravitsemuksen ominaispiirteet | |
| Alateema | Merkitykselliset ilmaisut |
| Hiilihydraatin lähteet | <ul style="list-style-type: none"> • Riisi • Nuudeli • Riisipaperi |
| Vihannekset ja kasvikset ravitsemuksen kulmakivenä | <ul style="list-style-type: none"> • Hedelmät • Idut • Yrtit • Vihannekset • Vähäinen lihan määrä aterioissa |
| Proteiinin lähteet | <ul style="list-style-type: none"> • Merenelävät • Sika • Kana • Tofu |
| Juomat | <ul style="list-style-type: none"> • Vesi • Nuoc mia • Nuoc dua • Jäätee • Maitotee • Kahvi • Virvoitusjuomat • Maito |

| | |
|--|--|
| | |
| Kastikkeet | <ul style="list-style-type: none"> • Kalakastike • Soijakastike • Makea chilikastike |
| Ravitsemuksen perinteisiä aterioita | <ul style="list-style-type: none"> • Pho • Banh mi • Goi cuon |
| Aterioiden toistuvuuteen vaikuttavat tekijät | <ul style="list-style-type: none"> • Runsas nuudelin ja riisin käyttö • Vähäinen lihan määrä aterioissa • Varallisuuden vaikutukset ravitsemukseen • Kiireisten ja pitkien päivien vaikutus ravitsemukseen |
| Ruokien suolaisuus ja tulusuus | <ul style="list-style-type: none"> • Valkosipuli • Chili • Suola • Kalakastike • Soijakastike • Makea chilikastike |
| Sokeri | <ul style="list-style-type: none"> • Kuivatut hedelmät • Karkit • Leivonnaiset • Runsaasti sokeroidut juomat |
| Alkoholi | <ul style="list-style-type: none"> • Olut • Alkoholin suvaitsevainen ilmapiiri • Olut ruokajuomana |
| Kiinan ja Ranskan vaikutukset ravitsemukseen | <ul style="list-style-type: none"> • Keksi • Pitsa • Patonki • Kakut • Banh mi • Nuudeli |

Taulukko 2. Vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteet

7 Pohdinta

7.1 Eettiset näkökohdat

Opinnäytetyöhömmme kuuluu olennaisena osana luotettavuus ja eettisyyspohdinnat. Tutkimusetiikassa on kyse tutkimuksen eri vaiheissa tapahtuvista valinta- ja päätöksentekotilanteista, joita tutkijan on ratkaistava (15, s. 137). Eettisyyden taidot korostuvat kenttätyössä. Kentällä kohtasimme eettisiä ongelmia hyvin yllättäen. Tällöin päätökset oli tehtävä nopeasti ja oli turvauduttava tutkimusetiikan lisäksi omaan moraaliseen intuitioon. (3, s. 295) Haasteeksi meille muodostui myös henkilökohtaisen elämän ja tutkimusympäristön yhteen kietoutuminen. Tämä herättää pohtimaan eettisiä kysymyksiä sekä ristiriitoja tutkijan roolin ja omaan persoonaan välillä (3, s. 285). Kentällä yksi eettisistä haasteista voi olla havainnoinnin kohteena olevien yksityisyys. Havainnoidessa on muistettava ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (17). Ihmisten yksityisyyttä ei missään tapauksessa saa loukata ja on hyväksyttävä se, etteivät kaikki halua olla havainnoinnin kohteena tai tulla kuvatuksi. Tämä vaatii tutkijalta erityistä herkkyyttä tulkita tilannetta. Myös jotkin paikat, joissa havainnoimme, herättivät pohtimaan eettisiä periaatteita. Vietnamilaista kotia havainnoidessa painotimme luottamuksellisuutta ja vastuullisuutta. Uskonnollisia tilaisuuksia havainnoidessa pyrimme kunnioittamaan tilaisuutta oikeanlaisella pukeutumisella ja käyttäytymisellä.

Etnografinen reflektio on välttämättömyys, jotta tiedostamme kaikki ne tekijät, jotka vaikuttavat opinnäytetyön eri vaiheissa. Tekijät saattoivat olla ulkoisia vaikuttajia tai tutkijassa itsessään herääviä ajatuksia. Havainnointiprosessissa reflektointi takasi eettisten kysymysten heräämisen ja pohdinnan. Tämä mahdollisti toiminnan tai ajatusmallin muuttamisen näiden pohdintojen perusteella. (5, s. 88) Toteutimme itsereflektiota kenttätyöstä lähtien aineiston analysointiin ja tulosten esittelyyn. Reflektointi mahdollisti mahdollisimman itsetietoisen ja objektiivisyyteen pyrkivän kokonaiskuvan rakentumisen.

Blogi on julkinen tiedonvälityksen kanava, jonka julkisuuden asteella on vaikutus myös aineiston käsittelyyn eettisyyteen. (14, s. 23) Aineistoa analysoidessa on

otettava ammatillinen vastuu työskentelystä. Aineistoa on käsiteltävä ennakkoluulottomasti ja muistettava kulttuurisensitiivisyyden taidot. Kulttuurisensitiivisyys korostuu pyrkimyksenä tarkastella oman kulttuuritaustan vaikutusta tutkittavaan aineistoon. Voitaisiin kuvailla, että meillä on vastuullinen kumppanuus tutki-
maamme kulttuuriin. Opinnäytetyömme vaikutukset ulottuvat tulevaisuuteen ja saattavat koskettaa laaja-alaisuudessaan useita ihmisiä (15, s. 143). Tästä syystä esimerkiksi ravitsemustilan esittely on tehtävä totuudenmukaisesti, mutta kunnioittavasti. Vastuullinen kumppanuus näkyy myös tulosten esittelyssä vilpittömänä haluna esittää tulokset rehellisesti kulttuuria kunnioittaen.

7.2 Luotettavuuden näkökohdat

Luotettavuuden arvioinnilla tarkoitetaan sitä, kuinka luotettavaa tietoa on tuotettu (15, s. 127). On välttämätöntä pohtia luotettavuutta ja arvioida työtä, jotta voidaan kriittisesti tarkastella luotettavuuden puutteita. Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida useiden eri kriteerin kautta. Näistä ensimmäinen on vahvistettavuus. Opinnäytetyössämme vahvistettavuuden käsite näyttäytyy ajoittain haasteellisena. Olemme pyrkineet kirjoittamaan opinnäytetyöprosessin läpinäkyväksi, mutta haasteelliseksi tämän tekee aineiston perustuminen omiin havaintoihin. Opinnäytetyöntekijöiden reflektio on yksilöllisten havaintojen ja kokemusten ymmärtämistä tutkittavasta aiheesta. Näin ollen vahvistettavuuden kriteeri on haastava, koska toinen aiheeseen perehtynyt ihminen ei välttämättä päädy samoihin tulkintoihin. Vaikka aineiston analyysissä hyödynsimme läpinäkyviä menetelmiä, kuten teemoittelua, voidaan nähdä, että osa analysoinnista tapahtuu opinnäytetyöntekijöiden oman reflektion kautta. Yhtenä opinnäytetyömme vahvuutena pidämme sitä, että tekijöitä oli kaksi. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli omat empiiriset kokemukset sekä itsenäinen reflektointiprosessi. Erilaiset tulkinnat koimme rikkaudeksi, emmekä luotettavuusongelmaksi, sillä ne loivat yhdessä syvempää aiheen ymmärrystä. (15, s. 129)

Meille oli tärkeää lisätä luotettavuutta opinnäytetyöhön pyrkimällä sen uskottavuuteen. Uskottavuutta lisäsimme hyödyntämällä runsaasti erilaisia lähteitä. Halusimme, että omaa reflektiotamme tukee myös vankka teoriatieto. Olimme huolellisia lähteiden laadusta sekä luotettavuudesta. Monet lähteemme ovat englanninkielisiä, ja varsinkin näissä lähteissä luotettavuuden arvioiminen nousi erittäin

tärkeäksi. Uskottavuutta lisäsi myös opinnäytetyön tekijöiden pitkäaikainen asuminen tutkittavassa kulttuurissa. Opinnäytetyön tekijöinä tulimme osaksi yhteisöä ja kulttuurin kokemukset päivittäisiksi. Tämän lisäksi voidaan nähdä, että oman lisänsä luotettavuuteen tuo blogitekstien kirjoittaminen. Tässä haluamme painottaa sitä, että blogitekstit auttoivat meitä refleктоimaan ravitsemuksen ominaispiirteitä ja ruokailukulttuuria. (15, s. 128)

Opinnäytetyömme luotettavuus on siirrettävyyden kriteerin kannalta melko onnistunut. Hyödyntämämme menetelmät aineistonkeruussa sekä analysoinnissa ovat suoraan siirrettävissä minkä tahansa kulttuurin tutkimukseen. Siirrettävyyttä tukee myös kuvaileva tapamme kirjoittaa elävää tekstiä. Tämä korostuu varsinkin tulosten esittelyssä. Reflektiivisyydessä painottuu opinnäytetyöntekijöiden tietoisuus omista lähtökohdistaan ja omasta kulttuuritaustastaan. Näimme, että tämä on juuri opinnäytetyömme haaste, mutta samanaikaisesti myös erittäin kiinnostava elementti. Voitaisiin myös todeta, että reflektio on opinnäytetyölle välttämättömyys. Reflektiivisyys kulki mukana läpi opinnäytetyöprosessin haastaen meitä jokaisessa vaiheessa. Refleктоimme toistuvasti opinnäytetyöntekijöiden vaikutusta aineistoon ja tutkimusprosessiin. (15, s. 129)

7.3 Kulttuurisensitiivisyyden näkökohdat

Kulttuurisensitiivisyyttä huomioidaan ja siihen liittyviä taitoja hyödynnetään koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kulttuurisensitiivisyyden avulla kyetään löytämään juuri Vietnamin erityispiirteet. Opinnäytetyöntekijöinä kulttuurisensitiivisyys näkyy aiheemme valinnassa. Näimme meille uuden ravitsemuksen ja ruokailukulttuurin mielenkiintoisena aiheena. Kulttuurisensitiivisyyden taitoja meille karttui varsinkin havainnoissa vietnamilaista ravitsemusta ja ruokailukulttuuria. Kulttuurisensitiivisyys painottaa tiedostamaan oman kulttuurin taustat sekä sen tuomat asenteet itsessään. Kun näitä asenteita aktiivisesti tiedostetaan, on havainnointi mahdollisimman avointa. Kulttuurisensitiivisyydessä näemme yhtenä olennaisena osana kulttuurien kunnioituksen. Kulttuuria kunnioittavaa aineiston analysointia ja tulosten esittelyä pyrimme toteuttamaan opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön myötä lukija herää miettimään omaa kulttuuritaustaansa ja omia asenteitaan tutkittavaa kulttuuria kohtaan. Lukijassa voi herätä ajatuksia siitä, kuinka oma kulttuuritausta voi vaikuttaa kohdatessa ihmisiä toisesta kulttuurista. Tämä lisää myös lukijan kulttuurisensitiivisyyden taitoja, jotka auttavat esimerkiksi toimimaan jäsenenä monikulttuurisessa työyhteisössä. Stereotyyppioista tulisi luopua ja lukija saa ymmärrystä siitä, kuinka huomioida kulttuurin erityispiirteet. Kulttuurisensitiivisyys on myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta tärkeä aihe. Monikulttuurisena nähty ihminen lokeroidaan usein tiettyyn muottiin eikä ihmistä nähdä tällöin yksilönä. Monikulttuurisuus on koko ajan kasvava aihe yhteiskunnassa ja se tuo myös omat haasteensa yhteiskunnalle. Näin ollen olisikin yhä tärkeämpää kehittää suomalaisten kulttuurisensitiivisiä taitoja

Kuvat

Kuva 1. Vietnamilainen ruokapyramidi, s. 9

Taulukot

Taulukko 1. Vietnamilainen ruokailukulttuuri, s.18-20

Taulukko 2. Vietnamilaisen ravitsemuksen ominaispiirteet, s. 23-24

Lähteet

1. THL 2017. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Kulttuurisensitiivinen työote sosiaali- ja terveystalvissa. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-palvelut/kulttuurisensitiivinen-tyoote-sosiaali-ja-terveyspalveluissa> Luettu 26.11.17
2. KOPPA. Histologia ja etnologia. Erityistä etnologian tutkimukseen. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/tiedonhankinta-eri-tieteenaloilla/historia-ja-etnologia/eritysta-etnologiaan>. Luettu 5.9.18.
3. Jouhki, J. & Steel, T. 2016. Etnologinen tulkinta ja analyysi. Ethnos ry. Helsinki
4. Salonen, T. & Sotasaari, S. 2015. Ajatuksia tutkimiseen. Metodisia lähtökoh-tia. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi.
5. Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2014. Moniulotteinen etnografia. Ethos. Helsinki.
6. Heikkilä-Horn, M.-L. & Miettinen, J. 2000. Kaakois-Aasia: Historia ja kulttuurit. Otava. Helsinki.
7. Suomen YK-liitto 2015. Globalis. Maat. Vietnam. <https://www.globalis.fi/Maat/Vietnam>. Luettu 1.12.18
8. FAO 2018. Nutrition. Food-based dietary guidelines. Vietnam. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/coun-tries/vietnam/en/>. Luettu 27.9.18
9. Tu, J. 2001. Ethnomed. Nutrition and Fasting in Vietnamese Culture. <https://ethnomed.org/clinical/nutrition/viet-food>. Luettu 4.10.18
10. Unicef. Vietnam. Summary report. General nutrition survey 2009-2010. https://www.unicef.org/vietnam/summary_report_gsn.pdf. Luettu 24.10.18
11. Global nutrition report 2017. Nutrition country profile. Vietnam. http://globalnutritionreport.org/wp-content/uploads/2017/12/gnr17-Viet_Nam.pdf. Luettu 24.10.18
12. Multiple Indicator Cluster Survey. Vietnam. Nutrition profile 2014. <https://www.fantaproject.org/sites/default/files/download/Vietnam-Nutrition-Pro-file-Apr2014.pdf>. Luettu 21.11.17
13. NCBI 2002. Control of vitamin A deficiency in Vietnam: achievements and fu-ture orientation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12094663>. Luettu 18.10.18
14. Helasvuo, M.-L. & Johansson, M. & Taskanen, S.-K. 2014. Kieli verkossa: Nä-kökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen. Hansaprint Oy. Vantaa
15. Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Edita. Helsinki.

16. Lehto, B. 2017. Temaattinen analyysi. Opetusdiat. Saimaan Ammattikorkeakoulu.
17. Saaranen-Kauppinen, A.& Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Eettiset kysymykset.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html Luettu 26.11.17