



SUOMALAISTEN RUOKATOTTUMUKSET 1950 - LUVULTA NYKYPÄIVÄÄN

Tiina Kulmala

Opinnäytetyö
Toukokuu 2010
Palvelujen tuottamisen
ja johtamisen koulutusohjelma
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

KULMALA, TIINA:
Suomalaisten ruokatottumukset 1950 - luvulta nykypäivään

Opinnäytetyö 58 s, liitteet 2 s.
Toukokuu, 2010

Ruokakulttuuri on aiheena hyvin ajankohtainen ja puhuttaa ihmisiä alati. Työn tarkoituksena oli tutkia ja selvittää kuinka suomalaisten ruokatottumukset ovat kehittyneet sotien jälkeen 1950-luvulta tähän päivään. Mitkä ovat olleet muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä ja miten esimerkiksi muutokset ovat näkyneet elintarvikkeiden kulutuksessa.

Tutkimusmateriaali kerättiin kyselykaavakkeiden muodossa Pirkanmaan eri Marttayhdistysten jäseniltä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Kyselyyn osallistui yhteensä 21 henkilöä, jotka kaikki olivat naisia.

Monet suuret yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen ja kaupungistuminen sekä molempien vanhempien työssäkäynti ovat muuttaneet suomalaisten ruokailutapoja perusteellisesti. Ruokaa pitää tehdä ja syödä joka päivä, mutta nykyään sitä ei ole välttämätöntä valmistaa itse alusta alkaen. Myös ammatti-keittiöt tarjoavat aterioita päivittäin suurelle joukolle suomalaisia. Työ ja harrastukset ovat vieneet yhteiset ruoka-ajat ja jääkaappi sekä mikro ovat syrjäyttäneet yhteisen ruokapöydän. Yhteisen aterioinnin merkitys ruoka- ja samalla tapakulttuurissa on vähentynyt, eikä se enää pidä yllä entisellä tavalla perheyhteyttä.

Suomalainen ruokakulttuuri on laaja-alainen, omaleimainen ja elävä kokonaisuus. Se, mitä ja miten Suomessa syödään, kertoo suomalaisesta luonnosta, yhteiskunnasta, historiasta, kulttuurista ja identiteetistä. Jokainen suomalainen päivittäisillä valinnoillaan on muovaamassa ruokatottumuksia.

Avainsanat: Ruokatottumukset, ruokakulttuuri

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Service Management
Food Studies and Facility Management

KULMALA, TIINA: Finnish Food Habits from 1950's to Present

Bachelor's thesis 58 pages
May 2010

Food culture is a very current topic and it always attracts discussion. This aim of this bachelor's thesis was to study and clarify how the Finnish food habits have developed since the war. What are the factors that have affected the changes and how these changes have been seen for example in the consumption of foodstuffs.

The study material was collected with questionnaire form from The Pirkanmaa Martha organization members. The study method was qualitative. There were 21 persons, who took part in the survey, and they were all women.

Many great changes in society, like industrialization, urbanization and both parents working have changed Finnish food habits thoroughly. You have to make and eat food every day, but this day it is not necessary to cook it from the start. Also professional kitchens provide meals daily to a great amount of Finnish people. Work and hobbies have taken common the dinnertimes. Refrigerator and microwave have supplanted the common dinner table. The significance of common meals has diminished in food culture and also in customs.

Finnish culture is a broad, distinctive and living organism. What we eat and how we eat in Finland tells about Finnish nature, society, history, culture and identity. Every Finn's daily routine affects the developing of food habits.

Keywords: Food habits, food culture

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	RUOAN VALINTA.....	8
2.1	Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia.....	8
2.2	Ruokatalouden hoito ja ruokatottumukset.....	11
3	NOPEAN MUUTOKSEN AIKA 1950 - LUKU.....	13
3.1	Sota-ajan säännöstely	13
3.2	Pulasta päästään	14
3.3	Vaikutteita karjalaisilta	16
3.4	Työväestön oloihin parannusta.....	16
3.5	Vaativattomasti maaseudulla.....	17
3.6	Tavallinen arki.....	17
3.7	Käytöstapoihin parannusta	18
4	VAURASTUMISEN AIKA 1960–1970 - LUKU.....	20
4.1	Ravitsemusvalistus alkaa	20
4.2	Uusia raaka-aineita.....	21
4.3	Valmisruokien ja pakasteiden aikakausi alkaa.....	23
4.4	Vauraampi mutta perinteinen maaseutu	24
4.4.1	Naisväki hoitaa ruoanlaiton	25
4.4.2	Myymäläautot toivat kaupan kotinurkalle	25
4.5	Työväestö söi kunnon kotiruokaa	26
4.6	Perinteiden säilyminen huolettaa	26
5	NOUSUA JA LASKUA 1980–1990 - LUVULLA	29
5.1	Kulutusluvuissa muutoksia	30
5.2	Ruoankulutus laman aikaan	31
5.3	Arjen ruokavalinnat.....	32
5.4	Meillä valmistettiin kaikki itse	33
6	RUOKAA ON RIITTÄVÄSTI 2000–2010 - LUVULLA.....	35
6.1	Elintarvikkeiden kulutusmuutokset vuosina 1966 – 2006.....	35
6.2	Ruokailun trendit.....	37
6.2.1	Eettisyys ja ekologisuus	38
6.2.2	Terveellisyys ja oma keho -trendi.....	39

6.2.3	Nopeus ja vaivattomuus ruokatalouden hoidossa	40
6.3	Teknologisuus – luonnollisuus	42
6.4	Yksin vai yhdessä	42
7	TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	44
7.1	Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa	44
7.2	Laadullinen sisällönanalyysi	45
7.3	Tutkimuksen toteutus.....	46
8	TUTKIMUSTULOKSET	47
8.1	Perustiedot	47
8.2	Ruoan hankinta ja valmistus	47
8.3	Ruoka-ajat	49
8.4	Ruokaa vuodenaikojen mukaan	50
8.5	Pöytätavat.....	52
8.6	Muita mainitsemisen arvoisia muistoja	52
8.7	Ruokakulttuurin muutokset	53
9	PÄÄTÄNTÄ.....	55
	LÄHTEET.....	57
	LIITTEET.....	59

1 JOHDANTO

Suoritin oman syventävän harjoitteluni Pirkanmaan Martat ry:llä, jossa olin osana toteuttamassa muun muassa erilaisia ruokakursseja. Eräällä kurssilla valmistimme suosituimpia ruokalajeja eri vuosikymmeniltä ja siitä jäi kiinnostus tutkia eri vuosikymmenten ruokakulttuuria ja halusin tehdä opinnäytetyöni kyseiseen aihepiiriin liittyen. Aiheesta innostuneena aloin miettiä, kuinka suomalaiset söivät sotien jälkeen ja mitä niistä ajoista on jäänyt vaikuttamaan ruokakulttuuriimme. Paljonko ruokatottumukset erosivat eri väestöryhmittäin, entä mikä puhuttaa ruokakulttuurissa ihmisiä juuri nyt.

Suomalaista ruokakulttuuria on tutkittu jonkin verran 1970 - luvulta lähtien ja perinteisesti suomalaista ruokaa on käsitelty alueittain. Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin tullut ilmi, että erot idän, lännen ja pohjoisen ruokakulttuurin osalta ovat kuviteltua pienempiä. Eri yhteiskuntaluokkien erot sen sijaan näyttävät olleen merkittäviä. Tämän vuoksi työni teoriaosassa keskityn tarkastelemaan ruokakulttuurin eroja väestöryhmittäin jakamalla erikseen maaseudulla asuneet, työntekijät sekä ylemmän luokan ja toimihenkilöt.

Tämän opinnäytetyön aiheena on suomalainen ruoka sekä ruokatottumukset ja -kulttuuri. Työn tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Mitä kauemmaksi menemme historiassa, sitä vähemmän meillä on tietoa ruokakulttuurista. Tästä syystä olen rajannut työni alkamaan 1950 - luvulta nykypäivään. Kappaleet ovat jaettu eri vuosiluvuittain ja työssä käsitellään kotona tapahtunutta arki- ja juhlaruokailua ja miten se on muuttunut ajan saatossa.

Teoriaosan lisäksi ruokatottumusten muutoksia analysoidaan Pirkanmaan Martta piirin jäsenyhdistyksiltä koottujen kvalitatiivisten tutkimusaineistojen avulla. Pyysin Marttoja kirjoittamaan lapsuuden ruokamuistoistaan ja kirjoituksia sain koskien 1940 – 1980 – lukuja, osa oli pohtinut myös ruokakulttuurin muutoksia tultaessa 2010 - luvulle. Kohdensin kyselyni Marttoille siitä syystä, että uskoin heidän olevan kiinnostuneita tutkimuksen aihepiiristä ja sitä kautta myös motivaatio vastata olisi heillä korkeampi.

Kvalitatiivisen tutkimusotteen valitsin siksi, että se on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja siinä suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Tarkoituksena siinä on löytää selitykset selvitettävänä oleviin ongelma-alueisiin. Metodina, jolla lähdin tavoittamaan tietoa, käytin kyselylomaketta. Koin valinnan oikeaksi, koska sain sillä selville tietoa vastaajien yksityiselämästä sekä ajatuksista ja kokemuksista.

2 RUOAN VALINTA

Kulttuurilla on ratkaiseva asema siinä mitä ruokaa ihminen valitsee syödäkseen ja millä tavoin hän aterioi. Jokaisella maalla on oma, historiallisesti, maantieteellisesti ja uskonnollisesti muovautunut ruokakulttuurinsa, joka vaikuttaa siihen, mitä syödään, mitä ruoasta ajatellaan ja miten ruokatalous on järjestetty. (Mäkelä, Palojoki, Sillanpää & Söderström 2003, 7.)

Ruokakulttuuria voidaan pitää jatkuvasti muuttavana ilmiönä, mutta toisaalta se sisältää varsin pysyviä ja ennustettavissa olevia elementtejä (Mäkelä ym. 2003, 8). Esimerkiksi koko väestön ruokatottumukset ja ruoan kulutus muuttuvat melko hitaasti. Tosin tämä ei ole pelkästään suomalainen ilmiö, sillä ruokakulttuurin muutokset ovat yleensäkin kaikkialla hitaita. (Tainio 1995, 49; Mäkelä ym. 2003, 8.) Ruokapöydän tarjoiluissa on havaittavissa vaihtelua vuodenaikojen välillä, tottumusten muuttuessa lapsuudesta aikuisuuteen sekä ruoan valinnan muuttuessa perhevaiheen mukaan. Usein ruoan valinta on tiedostamatonta ja valinnat perustuvat siihen mistä ihmiset pitävät ja mihin he ovat tottuneet. Pohja ruokattumuksille luodaankin lapsuudessa ja sieltä tuttua ruokaa pidetään turvallisenä myös aikuisiällä. (Mäkelä ym. 2003, 8.)

2.1 Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia

Finfood - Suomen Ruokatieto ry muodosti ruoka-alan useita eri organisaatioita edustavan ammattilaisjoukon rakentamaan yhteistä näkemystä suomalaisesta ruokakulttuurista ja näin ollen alkunsa sai Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuudet - projekti. Ryhmä kokoontui 30.3–3.9.2008 välisenä aikana viisi kertaa. Projektissa syntyvän aineiston analyysistä vastaa tutkimuspäällikkö Johanna Mäkelä Kuluttajatutkimuskeskuksesta ja ryhmän puheenjohtaja on opetusministeriön taide- ja kulttuuriperintöyksikön johtaja Hannele Koivunen. Projektilla halutaan tuoda esille erilaisia tarkastelukulmia ruokakulttuurikeskusteluun ja ruokakulttuuriin. Ryhmä aukaisi ruokakulttuurimme piirteitä viiden ulottuvuuden

kautta: ajan jatkumo ja paikka kartalla, arvot ja katsomukset, suomalainen ruoka ja maku, tarinoiden lähteitä ja tarinoiden rakentajia ja kertojia. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 4.) Näistä viidestä ulottuvuudesta kerron hieman tarkemmin seuraavaksi.

Ajan jatkumoa ja paikkaa kartalla kuvaa yhteinen historiamme Ruotsin ja Venäjän kanssa, joka on muovannut ruokakulttuuriamme. Juuri itäiset vaikutteet erottavat meidät muista Pohjoismaista. Lyhyt kasvukausi rajoittaa maassamme maataloutta, mutta toisaalta ilmastomme auttaa maaperää pysymään puhtaana. Maan pohjois- ja eteläosien sijainti etäällä toisistaan luo osaltaan alueellisia eroja. Aikojen saatossa ruokaa ei aina ole ollut riittävästi. Nykypäivänä puolestaan ruokaa on ylenpalttisesti yli kysynnän. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 4,14.)

Teollistumisen ja kaupungistumisen seurauksena suomalaiset ovat muuttuneet ruoan tuottajista ruoan kuluttajiksi. Yhteiskunnalliset muutokset, elintason nousu sekä naisten aseman muutos ja siirtyminen kodin ulkopuoliseen työelämään ovat vaikuttaneet siihen, mitä ja miten me nykyaikana syömme. Ruokaa ei ole välttämätöntä valmistaa itse alusta alkaen, ruokakauppojen hyllyillä on laaja valikoima kotimaisia ja eri puolilta maailmaa tuotuja tuotteita, myös ammattikeittiöt tarjoavat aterioita päivittäin suurelle joukolle suomalaisia. Hyvinvointiyhteiskunnassa kotona tekemisen merkitys on vähentynyt. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 15.)

Historia on muokannut nykyisiä käsityksiämme ruoasta. Ihmisyhteisöissä ruokakulttuurin kehitystä ohjaavat sosiaaliset tavat, arvot, arvostukset, myytit ja tabut. Kaikista näistä löytyy kansallisia, alueellisia ja yksilöiden välisiä eroja sekä yhtäläisyyksiä. Vaatimattoman ruokatarjonnan ajanjaksoina ruokaan on liitetty pyhiä arvoja. Nykypäivän arvoissa ja arvostuksissa korostuu aiempaa enemmän vastuullisuus ja sitä voidaan pitää yhtenä nykyajan megatrendeistä. Vastuuta on otettava esimerkiksi ilmastonmuutoksen hillitsemisestä ja eläinten hyvinvoinnista. Nämä uudet arvot haastavat kansalaiset ja yhteiskunnan luonnon ja ihmisen kannalta kestävään ruoan tuottamiseen ja kuluttamiseen. Monet ky-

seenalaistavat eettisesti nykyisiä ruoan tuotanto- ja valmistustapoja ja geenimuunnellun ruoan tuottaminen nostaa esiin vahvoja tunne- ja arvolatauksia sekä puolesta että vastaan. Luomutuotannon, lähiruoan ja kasvisruoan suosio on vahvassa kasvussa, mutta niitäkin kritisoidaan. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 4,17.)

Ruokakulttuuriryhmän mukaan suomalainen ruoka määrittyy laajasti omien raaka-aineiden, työn ja ruokareseptien perusteella. Näistä elementeistä luomme lukemattomia yhdistelmiä, joista osa edustaa perinteisiä suomalaisia makuja ja osa uusia vivahteita maailmalta. Kuvaillessamme ulkomaalaisille suomalaista ruokakulttuuria tuomme aina esille Suomelle tyypilliset metsien ja järvien antiimet, marjat, kalat ja sienet. Nämä ovat asioita, joista voimme olla ylpeitä. Suomalaisen ruoan makua kuvataan usein yksinkertaiseksi, puhtaaksi ja miedoksi. Keskeisessä roolissa ovat suomalaiset raaka-aineet ja niiden ominaismakujen erottuvuus lopputuotteessa. Suomalaisessa ruoassa maistuvat myös maaillemme ominaiset valmistustavat, joista keittäminen ja uunissa hauduttaminen ovat jo vanhoja kypsennysmenetelmiä. Suomalaisille ruoille ominaisina voidaan pitää myös imellyttämällä, savustamalla tai nuotiolla aikaansaatuja makuja. Valmistustavat ovat kuitenkin myös muuttuvia ja suomalaisiin keittiöihin levinnyt wokkaaminen on monipuolistanut esimerkiksi lämpiminä tarjottavien kasvien makumaailmaa. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry., 2009, 4,18–19.)

Kansallinen ruokakulttuurimme ammentaa tarinoita muun muassa alueellisista ruokakulttuureista, ruokalajeista, juomista, sesongeista ja juhlista, ateriointi- ja pöytätaivoista, ravintoloissa syömisestä sekä ruoan estetiikasta. Ruokakulttuuritietoa on tallennettu ja dokumentoitu monin eri tavoin. Aikaisemmin reseptit siirtyivät sukupolvelta toiselle muistin varassa. Makumuistiimme olemme tallentaneet äidin lihapullia, isän kalakeittoa ja mummon piirakkaa. Nykyisin Internetin blogeissa jaetaan verkkoyhteisölle henkilökohtaisia maku- ja ruoanvalmistuskemuksia. Myös tiedotusvälineet ovat levittäneet aktiivisesti uusia ruokakulttuurisia vaikutteita. Aikakaus- ja sanomalehdissä ruoka-aiheet tulivat tutuiksi 1970-luvulla. Reseptit, värikkäät ruokakuvat, kuluttajavalistus sekä vieraiden ruokakulttuurien esittelyt yleistyivät. Nykyisin ainoastaan ruokaan ja juomaan keskittyviä julkaisuja on useita. Myös keittokirjoilla on ollut osansa kotien ruoanvalmis-

tustapojen muovauksessa. 2000 - luvun alkupuolella oli varsinainen keittokirjabuumi, jolloin monet tunnetut kokit julkaisivat silloin omia keittokirjojaan. Viime vuosina ruokaohjeita on tallennettu innokkaasti internettiin ja verkossa käydään vireää ruokakeskustelua. Kansalaiset siis osallistuvat ruokakulttuurin tallennustyöhön uudella tavalla. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 4, 27.)

Merkittävimmin ruokakulttuuria kehittää ja rakentaa Suomen kansa. Vaikutamme kaikki ruokakulttuuriin kaupan ja ravintoloiden asiakkaina, aterioiden valmistajina ja nauttijoina, ruokakirjallisuuden lukijoina sekä keskustelijoina. Ruokaketjussa raaka-aineesta luodaan syötäviä ja ostettavia tuotteita sekä tarjotaan elämyksiä. Kehitykseen vaikuttaa myös joukko ammattilaisia, jotka tuottavat ja välittävät ruokaan ja ruokakulttuuriin liittyvää tietoa. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 4.)

Osassa koteja syödään koska se on välttämätöntä, mutta monille ruoanlaitto on työ, harrastus tai intohimo. Suomalainen ruoanlaitto- ja ruokaosaaminen ylettyy kodeista teollisuuslaitoksiin ja tutkimuksesta ruokajärjestelmiin. Monet suomalaiset elintarvikealan innovaatiot ovat teknisiä, esimerkiksi funktionaalisiin elintarvikkeisiin tai elintarviketurvallisuuteen liittyviä. Lisäksi innovatiivisia järjestelmiä, kuten ravitsemusvalistus ja kouluruokailu on kehitetty. Kulttuurisiksi suomalaisinnovaatioiksi voidaan kutsua vaikutteiden kekseliästä omaksumista, mikä näkyy muun muassa resepteissä ja keittokirjoissa sekä ravintoloiden luovasti ruokaperinnettä uudistavassa otteessa. (Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009, 28-29.)

2.2 Ruokatalouden hoito ja ruokatottumukset

Kotien ruokatalous 2000-projektin tuloksesta on syntynyt tutkija Johanna Varjoselta kaksi raporttia; Trendejä vai kaaosta? sekä Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000 - luvun ruokatottumukset. Projektin tavoitteena oli selvittää laajasti ruokatottumuksissa ja ruokatalouden hoidossa tapahtuneita muutoksia ja suuntauksia tulevaisuudessa. (Varjonen 2001, 1.)

Raportissa Trendejä vai kaaosta? käsitellään ruokatalouden hoidossa tapahtuneita muutoksia 1980 - ja 1990 - luvuilla. Tutkimuksen tavoitteena oli luoda kokonaiskuva muutoksiin vaikuttaneista tekijöistä. Keskeiset käsitteet ovat ruokatalouden hoito ja ruokatottumukset. Käsitteissä on samaa sisältöä, koska molemmat keskittyvät ruokaan, mutta näkökulma sen tarkastelussa on erilainen. (Varjonen 2000, 4.) Olen halunnut esitellä nämä käsitteet sen vuoksi, koska kokeneilla olevan yhtäläisyyttä tutkimustyöhöni käsitteisiin.

Ruokatalouden hoito tarkoittaa toimintakokonaisuutta, jonka tavoitteena on tuottaa aterioita ja välipaloja kotitaloudessa asuville. Se, millaisia aterioita toteutetaan, vaikuttaa ruokatottumusten syntymiseen perheessä. Asia voidaan ajatella myös toisin päin, jos olemme jo omaksuneet joitakin ruokatottumuksia, nämä vaikuttavat ruokataloudenhoidon tapaan. Ruokatalouden hoito voidaan ajatella tuotantoprosessina, joka edellyttää voimavarojen käyttöä ja päätöksentekoa samalla tavalla kuin mikä tahansa muukin tuotanto. Prosessin eri vaiheita ovat ruoka-aineiden hankinta, säilytys ja ruoan valmistus sekä tarjoilu ja ruokailun jälkityöt. Ruokatottumukset puolestaan kuvaavat sitä, miten ja mitä syödään. Jos ruokatalouden hoitoa ajatellaan enemmän taloudellisena tuotantoprosessina, ruokatottumuksia voidaan kuvata sosiologisena, kulttuurisena tai fysiologisena toimintana. (Varjonen 2000, 4.)

3 NOPEAN MUUTOKSEN AIKA 1950 - LUKU

3.1 Sota-ajan säännöstely

Suomi joutui yllättäen sotaan syksyllä 1939, sota tuli yllätyksenä siksi, että maa ei ollut juurikaan varautunut sotaan tai suunnitellut sota-ajan taloutta 1930-luvulla. Samaan aikaan perustettiin asetuksella Kansanhuoltoministeriö, jolle annettiin laajat valtuudet hankkia ja jakaa maanpuolustukselle ja väestön toimeentulolle tärkeitä tavaroita ja palveluksia, säännöstellä hintoja sekä takavarioida omaisuutta säännöstelyyn. (Sillanpää 2000, 82.)

Säännöstelyyn ryhdyttiin hitaasti, sillä suursodan alkaessa uskottiin, että siitä tulisi lyhyt. Lokakuussa 1939 säännösteltiin ensimmäisenä kahvia ja sokeria. Tästä selvittiin varastoiden turvin kevääseen 1940 asti, mutta tämän jälkeen säännöstelytahti muuttui nopeaksi. Vilja tuli säännöstelyn alaiseksi toukokuussa 1940, voi kesäkuussa 1940 ja maito sekä maitotaloustuotteet ja liha syystalvella 1940. Useimmat tärkeistä elintarvikkeista oli pantu kortille jo välirauhan aikaan. Peruna ja tupakka säilyivät säännöstelyn ulkopuolella 1942 kesään saakka. (Sillanpää 2000, 82–83.)

Kuluttajaväestö sai puolet kaloritarpeestaan ostokorteilla ja loppuosa saatiin säännöstelyn ulkopuolella olevista elintarvikkeista. Osa ruoasta tuli mustasta pörssistä, jonka käyttöä kansalaiset pitivät täysin normaalina. Melkein kaksi kolmasosaa perheistä hankki tavaraa mustasta pörssistä siinä määrin, että ne ylittivät korttiannoksensa enemmän kuin neljänneksellä. Mustan pörssin kauppa kukoisti erityisesti maataloustuotteissa, sillä maanviljelijät saattoivat laittaa osan sadostaan piiloon. Edes pelko tarkastajista tai rangaistukset eivät saaneet sala-kauppaa loppumaan. (Sillanpää 2000, 83–84.)

Sota - ajan energiansaanti ei ollut paljonkaan vähemmän kuin rauhanaikana, vaan pulaa oli tietyistä elintarvikkeista. Liha, rasva ja sokeri katosivat tiskien alle, ja ihmiset joutuivat ravitsemaan itseään juureksilla, perunalla, kaalilla ja kaalalla. Vuonna 1946 ilmestyneessä Pula - ajan ruokaohjeita -keittokirjassa oli erittäin paljon sieni-, kaali-, silakka- ja juuresruokia. (Sillanpää 2000,84.)

Pula-aikana maaseudulla elettiin yleensä leveämmin kuin kaupungeissa, varsinkin silloin kun omasta takaa löytyi eläimiä ja pellolta viljaa, ei sota eikä inflaatio haitannut. Maaseudun eri ryhmien elintason erot alkoivat kuitenkin 1940-luvulla kulminoitua selvästi. Kaikkein heikoimmin tulivat toimeen ihmiset, joilla ei ollut omaa peltoa tai karjaa, vaan joiden tulivat maa- ja metsätöistä. Ravitseminen tällä väestön osalla oli myös pulavuosina heikoin. Lihaa käytettäväksi ei ihmisillä juurikaan ollut vaan heidän ruokavalionsa koostui juureksista ja viljasta. Harvoin pöydässä nähty liha saatettiin myös säästää perheen isälle, jotta tämä olisi jaksanut tehdä rankkoja metsätöitä. (Sillanpää 2000, 89.)

3.2 Pulasta päästään

Suomalaisen ruokakulttuurin muutos on ollut nopeaa, kun pahin pula alkoi olla sodan jälkeen ohitse. Suomessa saavutettiin jo vuonna 1948 sotaa edeltänyt tuotanto- ja kulutustaso ja viimeiset ostokortit jäivät pois käytöstä, kun kahvi vapautui säännöstelystä vuonna 1954. (Sillanpää 2000, 2003.) Kahvia joivat niin nuoret kuin vanhatkin ”kuppitolkulla” päivittäin. Vuosia jatkunut kuponkien leikkaaminen ja juuresten pureksinta purkautuivat 1950 - luvulla hillittömänä rasvan ja sokerin himona ja yltäkylläisyyttä ihannoitiin. Sokerin, lihan ja maitotaloustuotteiden kulutus kasvoi 1950 - luvun puoliväliin saakka, kunnes alkoi yllättäen kuulua eläinrasvojen liiallista käyttöä vastustavia ääniä ja kasvien puolestapuhujia. (Sillanpää 2000, 105–106.)

Viljan kulutusrakenteessa oli jo 1950 - luvun alussa tapahtunut mielenkiintoinen muutos, sillä vehnän kulutus oli suurempi kuin rukiin ja ranskanleipää arvostettiin. Vehnän kulutus nousi vuosina 1950–57 hitaasti ja varmasti, kun se oli korkeimmillaan 1950 - luvun lopussa. (Sillanpää 2000, 106.) ”Vehnän kulutuksen

nousun selittää tuonnin lisäksi, se että Suomessa oli jalostettu maan ilmastoon sopivia vehnälaajikkeita” (Sillanpää 2000, 106). Sokerin kulutus nousi melko vahvasti 1950 - luvulla, vaikka se saavutti huippunsa vasta 1970 - luvulla. Myös juuston ja ravintorasvojen kulutus oli nousussa, vaikkei mistään isosta hyppäyksestä ollutkaan kyse. (Sillanpää 2000, 106.) Vuosikymmenen uusi juoma Suomessa oli Coca-Cola, jota saatiin maistaa ensimmäistä kertaa Helsingin olympialaisissa vuonna 1952 (Aaltonen, Tissari-Simola, Vatanen & Malinen 2004, 52). Tämän suosion innoittamana Hartwall alkoi valmistaa Ami-Colaansa. (Sillanpää 2000, 108.)

Sähkön käyttöönotto mullisti ruokatalouden hoitoa. Sillanpään (2000, 106) mukaan vuonna 1950 jo 77 prosentissa kaikista talouksista oli sähkövalo. Viemäri, sisävesi ja juokseva vesi alkoivat yleistyä lisäämällä asumisen mukavuutta, nämä löytyivät jo neljänneksellä talouksista. Keittiötyöt alkoivat sujua keveämmin kodinkoneiden yleistymisen myötä ja jääkaapin avulla päästiin eroon kotitalouksien ikuisesta riesasta, ruoan pilaantumisesta. (Sillanpää 2000, 106; Aaltonen ym. 2004, 52). Ensimmäinen jääkaappi oli tosin tullut Suomeen jo vuonna 1928 ja vielä 50 - luvulla se oli kallis hankinta. Maaseudulla kellarit takasivat yleensä tasaisen viileän säilytyspaikan, mutta kaupunkilaisilla oli ongelmia. Muita tämän vuosikymmenen uutuuksia olivat höyrymehustin (1952) sekä painekattila ja pakastearkku (1958). Sähköliesiäkin alkoi olla yhä useammassa kodissa, vaikka niiden sarjavalmistus maassamme oli aloitettu jo 1937. Aikakauslehdet joutuivat sähköliesien yleistymisen myötä lisäämään ruoanvalmistusohjeisiinsa astelukemat. (Sillanpää 2000, 106–107.)

3.3 Vaikutteita karjalaisilta

Suomi menetti sodassa 12 prosenttia maan pinta-alasta ja noin 12 prosenttia väestöstä menetti asuinpaikkansa. Pikaisesti evakuoidut ihmiset piti sijoittaa sodan jälkeen pysyvästi asumaan muualle Suomeen. Toukokuussa 1945 säädetyin maanhankintalain perusteella asutettiin karjalaisista maataloussiirtoväkeä, rintamamiehiä ja eräitä muita pienempiä sodasta kärsimään joutuneita ryhmiä. Karjalaiset evakot toivat uusille kotiseuduilleen karjalaisia vaikutteita ja vastavasti omaksuivat kantaväestön tapoja. (Sillanpää 2000, 110.)

Karjalaiset eivät yleensä omaksuneet paikkakuntalaisilta kovaa lepää, klimppisoppaa, liharuokia, makkaranvalmistusta, pitkää piimää eivätkä sahtia. Kantaväestö vieroksui erityisesti karjalaisia hapanruokia, joiden suosio heikkeni toisen maailmansodan jälkeen myös siirtolaisten keskuudessa. Juhlapöytään sopivat ruokalajit, erityisesti karjalanpiirakka ja paisti, levisivät tehokkaasti maan joka kolkkaan. (Sillanpää 2000, 110–111.)

3.4 Työväestön oloihin parannusta

Työväestön elintasot paranivat 1950 - luvulle tultaessa. Aamupalalla nautittiin ranskanleivän päällä makkaraa ja jälkiruoat olivat tulleet ihan tavallisiksi myös arkiaterioilla. Huomattavaa nousua oli tapahtunut makkara- ja liharuokien kohdalla. Perunat ja kastike, laatikot ja keitot olivat arkiruokaa. (Sillanpää 2000, 118–119.)

Vaikka työväestö oli 1950 - luvulla monen tuotteen suhteen omavarainen, kasvoi ruokakauppojen merkitys. Ne, joilla oli kasvimaata, kasvattivat perunoita, juureksia ja kaalia. Keskikaupungin asukkaat ostivat vihannekset ja juurekset useimmiten joko torilta tai kauppahalleista. Hallista ostettiin esimerkiksi Suomimakkaraa, puna-, sini- tai mustaleimaista tahkojuustoa ja Koskenlaskijaa. (Sillanpää 2000, 122.)

3.5 Vaatimattomasti maaseudulla

Maaseudulla syötiin 1950 - luvulla selvästi perinteisemmin kuin muualla Suomessa. Ruokalajeista voidaan päätellä, että myös keskimääräinen elintaso oli maaseudulla vaatimattomampi kuin muilla väestöryhmillä. Maaseudulla elettiin yllättävän omavaraisesti ja erot esimerkiksi 1930 - lukuun eivät olleet merkittävät. Kaupasta ostettiin kahvi, sokeri, mausteet, kuivatut hedelmät ja riisi juhlaruokia varten. Jotkut perheet saattoivat kuitenkin jo hankkia itselleen silloin tällöin makkaraa tai limonadia. Samoin kuten työväestön keskuudessa, jälkiruoat olivat löytäneet tiensä maalaistalojen pöytiin. (Sillanpää 2000, 123, 126.)

Voita ja rasvaa pidettiin arvossa pulakaudesta päästyä ja 1950 - lukua voidaankin pitää ensimmäisenä aikakautena, jolloin oman maan kansalaisilla oli lupa syödä voita mielin määrin, kun vielä 1930 - luvulla suomalaisia oli käsketty hillitsemään voion kulutusta, koska sitä pidettiin tärkeänä vientituotteena. Leipä voideltiin yleensä voilla, mutta paistamiseen saatettiin käyttää margariinia säästäväisyyssyistä. Myös lihassa arvostettiin rasvaisuutta ja siiankasvatuksen onnistumista arvosteltiin sen perusteella, mitä muhkeampi ihrakerros possulla oli. (Sillanpää 2000, 123–124.)

Lauantai oli leipomispäivä ja lauantai-illasta alkoi viikonloppu, jolloin syötiin paremmin. Saunapäivinä lapset saattoivat saada limonadia. Sunnuntaisin ja juhlapyhinä syötiin paremmin kuin arkena; pyhäisin herkuteltiin esimerkiksi palapaisilla tai lihapullilla ja makaronilaatikolla. REXkakkua tarjottiin hienoissa juhlissa, täytekekkaa juhlapyhinä. Bostonkakku oli sunnuntain kahvipöydänherkku. Ruoka-ainevalikoima oli monipuolistunut ja uusia mausteita esiteltiin tuon tuosta. (Sillanpää 2000, 126.)

3.6 Tavallinen arki

Ylemmän luokkaan kuuluvissa ja toimihenkilöperheissä ruoka oli arkisin samaa kuin mitä muutkin perheet söivät. Perheen vauraus tuli esille muista asioista. Esimerkiksi suhteellisen monessa taloudessa oli jo 1950 - luvulla sähkö- tai

kaasuhella ja jääkaappi. Ruoanlaittovastuun yhdessä äidin kanssa jakoi koti-apulainen. Ruoka hankittiin kauppahallista, torilta ja kaupasta. Yleensä liha, kala, maito, vihannekset ja leipä ostettiin eri paikoista. Omavaraisuus oli myös edelleen arvossaan ja kotipuutarhasta sai perunaa, vihanneksia, omenoita ja marjoja. (Sillanpää 2000, 128.)

Kaapissa piti olla aina vierasvarana pullaa ja kuivakakkua. Juhlaruokana tarjottiin esimerkiksi palapaistia imelletyn perunamuusin kera. Jouluruokiin kuuluivat joulupöydästä nykyiselläänkin tutut silli, rosolli, kinkku, karjalanpaisti, lihapullat, perunat, lanttulaatikko, maksalaatikko, porkkanalaatikko, lipeäkala, riisipuuro ja sekahedelmäkeitto. Jouluksi ostettiin myös hedelmiä kuten omenoita ja appelsiineja. (Sillanpää 2000, 130.)

3.7 Käytöstapoihin parannusta

Suomalaisessa kulttuurissa tapahtui merkittäviä muutoksia sodan jälkeen. Yhteiskunta tasa-arvoistui, verotusta pyrittiin kehittämään ja palkkaerot tasoittuivat. Virkamiesten palkat alenivat ja teollisuuden palkat nousivat. Suomen kansan käytöstapoja alettiin ponnekkaasti parantaa ennen vuoden 1952 olympialaisia ja voitiin huomata, että lehdet käyttivät vuodesta 1948 lähtien paljon palstatilaa käytöstapojen pohtimiseen. Monissa kirjoituksissa suomalaiset kuvattiin takapajuisiksi barbaareiksi, joiden tulisi parantaa tapakulttuuriaan, jotta ulkomalaiset kisaturistit saisivat hyvän kuvan suomalaisista ja jotta maa voisi nousta sivistysmaiden joukkoon. (Sillanpää 2000, 114–115.)

Maaseudulla pitäydettiin osittain vanhoissa tavoissa, mutta keskiluokkainen etiketti oli selvästi tulossa myös maalaistaloihin. Leipää ei saanut kääntää nurinpäin, ja pulla- tai leipätaikinan päälle tehtiin vanhan tavan mukaan ristinmerkki. Ruokaa tuli kunnioittaa, eikä pöydässä saanut höpistä turhia. Ylimmissä sosiaaliryhmissä hyviin tapoihin kuului, että lapset eivät saaneet kysyä mitä olisi ruoksi, vaan kaiken syötävän piti kelvata. Kynärpäät tuli pitää poissa pöydältä, ruoka suussa ei saanut puhua eikä veistä saanut laittaa suuhun. Pöydässä oli yleensä liina arkena sekä pyhänä. Perunankuoret tuli laittaa omaan astiaansa, eikä niitä saanut missään nimessä laittaa pöydälle. (Sillanpää 2000, 116–118.)

4 VAURASTUMISEN AIKA 1960–1970 - LUKU

4.1 Ravitsemusvalistus alkaa

Koko historiansa ajan suomalaiset olivat saaneet kamppailla hallan ja kadon aiheuttaman ruokapulan kanssa, mutta 1960 - luvulla Suomi vaurastui ja hyvinvointi alkoi näkyä ruokapöydässä (Sillanpää 2000, 140; Aaltonen ym. 2004, 64). Osittain jo 1950 - luvulla, mutta näkyvämmiin 1970 - luvulla törmättiin outoon ilmiöön, ylensyönnin aiheuttamaan liikalihavuuteen. Rasva ja sokeri olivat jokaisen saatavilla, ja ihmiset noudattivat lapsuudessaan oppimaansa ruokavaliota. Istumatyötä tekevä kaupunkilainen alkoi lihoa. Rasva joutui mustalle listalle, sokerin vaaroista varoitettiin ja kasvien syötiin kannustettiin. Vastauksena valistuksen vaatimukseen kauppoihin saatiin rasvaton maito. Pulska lapsi ei ollut enää vanhemmilleen kunniaksi, vaan ihanteeksi muodostui laihuus. Ruokakolmio ja ruokaympyrä esiteltiin vuonna 1977. (Sillanpää 2000, 140–143.)

Rasvan kulutuksen alentamistarpeesta alettiin puhua jo 1960 - luvulla, mutta suosituksia ei silloin vielä määritelty. Eniten rasvoja käytettiin vuosina 1962–1964, jolloin suomalaiset nauttivat rasvaa 22,2 kiloa henkeä kohti vuodessa. Voin hintaa laskettiin ylituotannon vuoksi vuonna 1958, apuna toimi subventio. Tästä johtuen voin kulutus alkoi nousta nopeasti ja margariinin kulutus lähti laskuun. Margariinin mainetta heikensi myös 1950–1960 lukujen taitteessa tapahtunut margariiniskandaali. Saksassa ja Hollannissa sairastui ihmisiä margariinissa käytettyjen lisä- ja väriaineiden johdosta. Huhut margariinin epäterveellisyydestä kantautuivat myös Suomeen, ja muun muassa Uusi Kuvalehti julkaisi vuonna 1961 kirjoitussarjan, jossa kerrottiin margariiniteollisuuden väärinkäytöksistä. Kirjoituksissa epäiltiin, että margariinissa käytettiin erilaisia epämääräisiä eläinrasvoja kuten kissanrasvaa. (Sillanpää 2000, 143.)

Niin sanottu rasvasota leimahti liekkeihin 1960 - luvulla kun voita ja maitotuotteita alettiin pitää epäterveellisinä ja kasviöljypohjaisia margariineja terveellisenä. Tämä johti tietenkin siihen, että voin kulutus lähti laskuun ja margariinin nousuun, mutta samaan aikaan rasvojen kokonaiskulutus alkoi myös laskea. (Sillanpää 2000, 143.) Terveysvalistus, joka oli tämän vuosikymmenen näkyvin trendi ruokakulttuurin saralla, pyrki vähentämään kaikkien rasvojen käyttöä. Vuonna 1972 käynnistyi Pohjois-Karjala projekti, jonka avulla kansalaisten ruokatottumuksia pyrittiin keventämään ja monipuolistamaan erityisesti sydän- ja verisuonitaudeistaan tunnetussa Pohjois-Karjalassa, mutta myös muualla Suomessa. Projekti sai suurta huomiota julkisuudessa ja herätti yleisesti kiinnostusta ravitsemukseen. (Sillanpää 2000, 141, 143; Aaltio, Sarantola-Weiss & Warpula 2002, 5.)

4.2 Uusia raaka-aineita

Suomeen tuli 1960 - luvulla useita uusia elintarvikkeita ja vahojen perinteisten tuotteiden kulutuksessa tapahtui muutoksia. Tällaisia tuotteita olivat mm. maitorahka, smetana ja jogurtti, joka yleistyi 1960 - luvun puolivälin jälkeen hyvin nopeasti. Jogurttia oli ollut Suomessa saatavilla vuosikymmeniä, mutta se oli ollut aiemmin vain osalla käytössä. Jogurtin nopea menestyminen johtui ilmeisimmin suomalaisesta perinteisestä viili- ja piimäkulttuurista. Mansikkajogurtti oli kaikkein suosituin maku, josta tuli nopeasti yksi kaupan tarjoustuotteista. (Sillanpää 2000, 143; Aaltio ym. 2002, 103).

Kasvisten kulutus lähti voimakkaaseen nousuun 1960 - luvun alusta lähtien, sillä tuoreiden ja pakastevihannesten tarjonta lisääntyi. Kasvuun voidaan sanoa vaikuttaneen tarjonnan lisääntyminen ja monipuolistuminen mm. tuonnin ansiosta. Myös ravitsemusvalistus on lisännyt kasvisten käyttöä. Miehet eivät mielellään ”rehuja” nielleet, sillä talonpoikaisen arvomaailman mukaan vihannekset ja sienet olivat eläinten ravintoa ja rasvainen ruoka oikeaa ruokaa. Pula-ajan kokeneille vihannekset edustivat köyhien ruokaa. Kasvissuosikkeja olivat lanttu sekä kaali ja nyt uutena myös paprika. (Sillanpää 2000, 2003.)

Hedelmien kulutus lisääntyi jo 1960 - luvun alussa, mutta huomattavampi kulutuksen kasvu tapahtui vuosina 1965–1975. Erityisen paljon kuluttajat suosivat sitrushedelmiä ja omenoita. Yleisempää tuoreiden hedelmien käyttö oli Etelä-Suomessa kuin Pohjois- ja Väli-Suomessa. Tuoremehujen yleistymisen myötä hedelmä- ja marjatuotteiden suosio alkoi nousta 1970 - luvulla. Valio toi vuonna 1971 markkinoille oman appelsiinituoremehun. Marjojen kulutus on ollut Suomessa suhteellisen tasaista, vaikka 1970-luvulla tapahtui selkeää kulutustason nousu. (Sillanpää 2000, 144.)

Perunan kulutus on laskenut Suomessa vuodesta 1950 lähtien erittäin suuresti. Perunan kulutuksen jyrkkä lasku tasaantui 1970 - luvun puolivälissä. Perunan suosion lasku on yksi niistä piirteistä, josta voidaan huomata elintason nousu. Varallisuuden lisääntyttä ihmiset kykenivät ostamaan perunaa kalliimpia lisäkeitä kuten riisiä, pastaa, kasviksia ja lihaa. Lämpimien aterioiden väheneminen on varmasti osaltaan vähentänyt perunan kulutusta. Ruokaperunan kulutukseen vaikuttavat voimakkaasti myös kaupungistuminen, ansiotason nousu, ikärakenteen muutos ja pastan hinta. Vanhemmat ikäluokat olivat kuitenkin todennäköisesti niin tottuneita perunaan, ettei ateria tuntunut kunnon aterialta ilman perunaa. (Sillanpää 2000, 144–145.)

Viljan kulutus on laskenut 1960 - luvulta lähtien. Kotona leipominen oli kotitalouksissa enemmän harrastus kuin kotitaloustyö. Vielä 1960- ja 1970 - luvuilla eteläsuomalaiset kuluttajat ostivat selvästi enemmän ruokaleipää kuin pohjois-suomalaiset. Ostetun ruokaleivän kulutuksessa on ollut melko vähäistä laskua vuodesta 1966 lähtien. Vuosina 1966–1990 ruisleivän kulutus laski peräti 32 prosenttia, ja lasku on pääasiassa tapahtunut vuoden 1976 jälkeen. Eteläsuomalaiset suosivat muita enemmän vehnäruokaleipää ja sekaleipää, kun taas väli- ja pohjoissuomalaiset ovat suosineet ruisleipää. (Sillanpää 2000, 145.)

Lihan kulutus alkoi nousta äkillisesti 1960 - luvun puolivälissä. Naudanlihan kulutus nousi tasaisesti aina 1970-luvun puoliväliin asti, ja sitten se lähti laskuun. Sianlihan kulutus lähti jyrkkään nousuun 1960 - luvun puolivälissä ja sen kulutus ylitti naudanlihan kulutuksen vuonna 1971. Tämän jälkeen sianliha on ollut nau-

taa suositumpi. Markkinoille 1960 - luvulla tuli uutena myös broileri, jonka suosio alkoi hitaasti nousta. Siipikarjan lihalla paras menekki on ollut Etelä-Suomessa. Makkaralle saatiin uusia tuotantomenetelmiä 1960 - luvun puolivälissä ja tämän seurauksena saatiin aiemmin kalliina pidetyn makkaran hinta alhaisemmaksi. Sen kulutus nousi nopeasti 1970 - luvun puoliväliin asti, mutta sitten suosio lähti lievään laskuun. (Sillanpää 2000, 146.)

4.3 Valmisruokien ja pakasteiden aikakausi alkaa

Suomeen rantautui 1960 - luvulla mielenkiintoinen moderni ilmiö, nimittäin valmisruokien ja pakasteiden aikakausi alkoi. Saarioinen, valmisruokien uranuurtaja toi maksalaatikon markkinoille vuonna 1957 ja elintarvikemyymälöihin vähitellen hankitut pakastimet tarjosivat loistavan mahdollisuuden pakasteille. Ensimmäisinä pakasteruokina oli tarjolla sekavihanneksia ja ruodotonta pakastekalaa sekä pakastebroileria, josta tulikin 1970 - luvun suosikki. Pakasteiden tulo voitiin huomata myös kotitalouksien suosimissa ruokalajeissa sekä naistenlehtien resepteissä. Hiutaleperunasose, pussikeitto ja -kastikkeet, valmiit laatikot ja säilykkeet lukeutuivat ensimmäisiin valmisruokiin. (Sillanpää 2000, 146–147.)

Valmisruokien myyntiä on tilastoitu vuodesta 1972, josta lähtien einesten, pakasteiden ja säilykkeiden myynti lähti heti nousuun. Säilykkeiden kohdalla tapahtui pieni notkahdus 1970 - luvulla, mutta einesten myynti kasvoi tasaisesti. Valmisruokia kuten kahvia, vehnä jauhoja, riisiä, keksejä ja näkkileipää mainostettiin Anna-lehdessä vielä 1960 - luvulla vain vähän. Valmisruokamainoksien sävy oli sekä kertova, että opastava ja niissä vedottiin erityisesti aitouteen. Sävy säilyi opastavana 1970 - luvulla, mutta vedottiin myös kiireeseen. Korostettiin lisäksi ruokien hyvää laatua ja terveellisyttä. (Sillanpää 2000, 147.)

Valmisruokien käyttö 1960- ja 1970 - luvuilla oli vielä suhteellisen vähäistä, sillä ruoka tehtiin pääosin kotona. Suhtautuminen valmisruokaan oli alusta lähtien mutkikasta, sillä useimpien suomalaisten juuret löytyivät maaseudulta, jossa perinteisesti kaikki tehtiin itse. Naiset suhtautuivat valmisruokiin varauksella eivätkä ottaneet niitä välittömästi omikseen. Valmisruoan tarjoaminen perheelle tuntui monesta naisesta perinteiden vastaiselle. (Sillanpää 2000, 147.)

4.4 Vauraampi mutta perinteinen maaseutu

Suomen maaseudulla elettiin 1960- ja 1970 - luvuilla yllättävän perinteisesti verrattuna siihen, että kyseistä ajanjaksoa pidetään aina suurena muutoksen kautena. Omavaraisuus oli edelleen arvossaan ja useissa kodeissa myös teurastettiin itse. Yhteiskunnan muutos tulee esiin varsinkin siinä, että yleensä joku perheenjäsen, tavallisesti isä, kävi tilan ulkopuolella töissä. (Sillanpää 2000, 150.)

Harvat nauttivat uusista ruokalajeista kuten jogurtista tai muroista. Kana tai broileri jäi vähemmälle käytölle. Spagetti ja jauhelihakin odottivat isompaa tulemistaan. Sen sijaan perinteistä lihaa syötiin hyvin paljon jauhettuna tai makkaran muodossa. Valkokastike, johon oli lisätty pieneksi hakattuja kananmunan paloja, oli eräänlainen muotiruoka 1960 - luvulla. Maaseudulla tehtiin vielä 1960-luvulla paljon jälkiruokia, mutta seuraavalle vuosikymmenelle tullessa niiden päivittäinen käyttö oli selkeästi vähentynyt. (Sillanpää 2000, 150.)

Salaatteja ei aterian lisänä juurikaan nähty. Puolukkasurvos, suolakurkut, etikkapunajuuret ja toisinaan juuresraasteet olivat maaseudun salaatteja, varsinkin talviaikaan, kun kauppoissa ei ollut saatavana tuoreita vihanneksia. Hedelmiä kuten appelsiineja ostettiin, jotta lapset saisivat talviaikaan C-vitamiinia. Jotkut taloudet tosin välttelivät vihannesten ja hedelmien ostoa kaupasta. Maaseudulla monesti ruoat olivat erittäin maitopitoisia, ilmeisesti sillä yritettiin ainakin maaseudulla kuluttaa maidon ylituotanto. (Sillanpää 2000, 152.)

4.4.1 Naisväki hoitaa ruoanlaiton

Ruoanlaitto vastuu kuului edelleen maaseudulla naisille. Vain harvoin isä osallistui ruoanvalmistukseen tai leivontaan. Lapset joutuivat useimmiten auttamaan keittiötoissa, mutta yleensä pojat saivat täyden vapautuksen ”naisten töistä”. Perheen isoäiti asui usein samassa taloudessa ja teki oman osansa keittiöaskeista. (Sillanpää 2000, 154.)

Useimmiten 1960–1970 - luvuilla tehtiin leipä kotona leivinuunissa. Vilja ei kylläkään välttämättä tullut enää omasta pellostä, johtuen maatalouden erikoistumisesta. Lauantai oli leivontapäivä, jolloin uunissa paistui pullat. Leivonta- ja siivouspäiviin liittyi omana osanaan tietyt ruokalajinsa. Silloin syötiin laatikko- tai pataruokia, koska ne olivat helppotekoisia, eikä niitä tarvinnut olla koko ajan hämmentämässä. Siivouspäivinä saatettiin tehdä myös jotakin ”pikaruokaa” kuten leipäressua. (Sillanpää 2000, 154–155.)

Useissa maalaiskodeissa ei vielä 1960 - luvulla ollut jääkaappia eikä sähköhelaa, vaikka sähkövalo olisikin jo ollut. Pakastin sen sijaan tunnuttiin hankkivan nopeasti maaseudulle, pian sen tultua markkinoille. Pakastin sopi hyvin maaseudulle, jossa isot määrät teurastus tai metsästyslihaa piti saada säilöttyä. Samoin metsän marjat ja oman puutarhan sato saatiin pakastimeen talteen. (Sillanpää 2000, 156.)

4.4.2 Myymäläautot toivat kaupan kotinurkalle

Maaseudulla oltiin edelleen yllättävän omavaraisia vielä 1960- ja 1970 - luvulle tultaessa. Pelto, karja, oma puutarha, kalastus ja metsästys toivat suuren osan ravinnosta. Kaupasta ostettiin lähinnä suola, sokeri, kahvi, kaakao, mausteet, näkkileipä, riisi, jauheliha, makkara ja mahdolliset makeiset ja virvoitusjuomat, joita kuitenkin käytettiin hyvin säästeliäästi. Maidontuottajaperheet saivat vastineeksi meijeristä voita, juustoa ja jogurttia. (Sillanpää 2000, 156.)

Kauppoihin oli pitkä matka, mutta 1960 - luvulla kauppa tuli usein kotien omalle kulmalle, kun myymäläautot yleistyivät. Myymäläauton käyttö useasti riippui paljolti siitä, oliko se perheen mielestä ”oikean” osuusliikkeen auto. Väärän liikkeen autosta haettiin korkeintaan välttämättömiä ja unohtuneita ostoksia kuten hiivapaloja. (Sillanpää 2000, 156–157.)

4.5 Työväestö söi kunnon kotiruokaa

Työväestön ruokailu näyttäytyy 1960–1970 lukujen Suomessa hämmästyttävän perinteisenä. Vielä 1960 - luvulla aamupalalla nautittiin usein pullaa, joka kuitenkin hävisi aamupalaruokien joukosta 1970 – luvulla. Muutoksen taustalta löytyy koulun harjoittama valistus, jonka mukaan kahvi ja pullan olivat erittäin epäterveellisiä. (Sillanpää 2000, 159.) Erilaiset aamiaismurot olivat tulossa puuron tilalle 1970 - luvulla, ja aterialla täydennettiin yhä useammin viilillä tai jogurtilla ja tuoremehulla. (Aaltio ym. 2002, 4.)

Valtaosa perheistä söi päivällistä illansuussa kotona noin kello viisi. Keitot, makkara- ja jauheliharuoat, sianlihakastike, pataruoat, paistetut silakat ja lihamakaronilaatikko olivat tavallista ruokaa. (Aaltio ym. 2002, 4.) 1960- ja 1970 - luvuilla käytettiin myös erittäin paljon erilaisia maksaruokia, kuten laatikkoja, pihvejä ja kastikkeita. Lisäksi nakit yleistyivät 1970 - luvulla. (Sillanpää 2000, 160.) Nuoremmat ruoanlaittajat ja siis vain hyvin harvat kokeilivat uutuuksia kuten broileria, pizzaa ja tonnikalasalaattia (Aaltio ym. 2002, 4).

4.6 Perinteiden säilyminen huolettaa

Lehdissä kirjoiteltiin 1960- ja 1970 - luvuilla paljon ruokakulttuurin isoista muutoksista. Kirjoittelun taustalla vaikuttivat tiedot naisten lisääntyneestä ansiotyössä käynnistä, elintarvikkeiden kulutusmuutoksista ja joukkoruokailun lisääntymisestä. Kotiruokailun uskottiin hävinneen, ruoanlaittotaidon epäiltiin rapistuneen ja suomalaisen ruokakulttuurin kuolleen. Näin ei kuitenkaan asia ollut Sillanpään (2000, 184) mukaan.

Vuonna 1979 kotitalouksia tutkittiin kirjanpito- ja haastattelumenetelmällä ja selvisi, että Suomi tuntui itse asiassa perinteistä perinteisemmältä. Samaisena vuonna kolme neljäsosaa kotitalouksista osti ruokaleivän kaupasta. Jos perheessä syötiin sämpylöitä, 58 prosenttia tutkimukseen vastanneista leipoi ne itse kotona. (Sillanpää 2000, 184–185.) Taikinoihin alettiin lisätä 1970 - luvulla erilaisia leseitä ja mausteita, jotka tekivät leivästä uudenlaisen herkun (Aaltio ym. 2002, 101). Karjalanpiirakat, lihapiirakat ja pasteijat ostettiin valmiina, mutta jos kotitaloudessa syötiin pitsaa, huomattava 80 prosenttia valmisti sen itse. Voidaan siis sanoa pitsakulttuurin edistäneen kotileipomista vielä 1970 - luvun lopussa. Jos kotitaloudessa syötiin pullaa, pikkuleipiä, kakkuja ja makeita piirakoita, 80 prosenttia vastanneista teki myös ne itse kotona. (Sillanpää 2000, 185.)

Yleisin kotona syöty ateria oli aamupala, mutta kotona syötiin yleisesti myös päivällinen, päiväkahvi ja lounas. Yksin asuvat lukeutuivat niihin, jotka aterioivat kotona kaikkein vähiten. Lapsiperheet aterioivat kotona selkeästi muita talouksia enemmän. Jos molemmat vanhemmista kävivät ansiotyössä, lounas ja välipalat nautittiin luonnollisesti työpaikalla. Lapset söivät joko koulussa tai hoitopaikassaan. (Sillanpää 2000, 185.)

Lounaan ja päivällisen ruokavalintoihin vaikutti erityisesti mihin väestöryhmään vanhemmat kuuluivat. Ylempien toimihenkilöiden aterioille kuuluivat erityisesti kasvislisäkkeet, kahvi, hedelmät, virvoitusjuomat, mehut ja kokoliha. Maanviljelijät puolestaan suosivat puuroja, vellejä, maitoa, ruokaleipää, perunaa ja jälkiruokia. Myös ikä vaikutti suuresti ruokailutottumuksiin. Alle 24-vuotiaiden talouksissa syötiin harvemmin vellejä tai puuroja, kala- ja jälkiruokia, mutta useammin jauheliha- ja makkararuokia, leikkeleitä, kasvislisäkkeitä sekä viiliä ja jogurttia kuin yli 65-vuotiaiden talouksissa. (Sillanpää 2000, 185–186.)

Hernekeiton teki itse suurin osa kotitalouksista ja kaupasta sen valmiina osti kolmasosa. Valmiiseen maksalaatikkoon turvautui 63 prosenttia, mutta muut laatikot valmistettiin itse. Puolet talouksista osti veriohukaiset valmiina tai puoli-valmiina. Einessalaateista suosituimpia olivat punajuuri- ja perunasalaatti. Valmiiseen rosolliin ja sienisalaattiin turvautui vain joka viides kotitalous, eli ne tehtiin pääasiassa itse. Jälkiruoista mämmi hankittiin yleensä kaupasta valmiina. (Sillanpää 2000, 185.)

5 NOUSUA JA LASKUA 1980–1990 - LUVULLA

Nopeammin kuin Euroopassa keskimäärin, koko 1980 - luvun tuotanto kasvoi Suomessa. Alettiin jopa puhua Suomesta Euroopan Japanina. 1980 - luvun lopussa työtä oli kaikille sitä haluaville, ja köyhä Suomi tuntui jääneen lopullisesti historiaan. Vientiteollisuus kukoisti, ja se johti tietysti palkkojen ja ennen pitkää myös hintojen kasvuun. Kansainväliset pääomamarkkinat avautuivat 1980 - luvulla ja sen myötä valuutta-, arvopaperi- ja kiinteistömarkkinat kansainvälistyivät ja kurssit nousivat voimakkaasti arvopaperipörssissä. Pankit vapauttivat lainanannon, ja lainoja myönnettiin suomalaisille jopa ilman vakuuksia. Tästä seurasi luonnollisesti asuntojen hintojen äkillinen nousu, sillä tavallisten kuluttajien lisäksi sijoittajat pyörivät ahkerasti asuntomarkkinoilla. Kotitalouksien säästämisaste romahti 1980 - luvun lopulla, jonka vuoksi alettiin puhua ”kulutusjuhlasta”. (Sillanpää 2000, 189.)

Vuoden 1990 alussa monen hyvän vuoden jälkeen Suomi koki koko historiansa pahimman talouskriisin ja ajautui syvään lamaan. Lamaan johtaneista syistä on esitetty monia eri näkemyksiä, mutta ainakaan tavallisella kansalaisella ei ollut osuutta talouden karille ajoon. Taustalta kuitenkin löytyy idänkaupan romahtaminen, kustannustason noususta johtanut kilpailukyvyttömyys läntisillä markkinoilla ja kotimainen finanssikriisi. Pörssikurssien romahtaminen sekä asuntojen hintojen lasku 1990 - luvun alussa koskettivat sekä tavallista kuluttajaa, että sijoittajia, kun lainojen vakuuksien arvot romahtivat hetkessä. Lama johti siihen, että synkimpinä vuosina työttömien määrä nousi yli 500 000:een, joka oli ennätys. Työttömyys koski myös korkeasti koulutettuja ja erittäin ammattitaitoisia ihmisiä, jotka eivät olisi voineet kuvitella joutuvansa moiseen tilanteeseen. (Sillanpää 2000, 189–190.)

Yleinen elintason nousu 1980 - luvulla vaikutti tietysti myös kodin hankintoihin. Vuonna 1990 jopa 78 % kotitalouksista omisti pakastimen. Mikroaaltouunit yleistyivät 1980 - luvun lopussa, siitä kertoo se, että vuonna 1985 talouksista 4,7 % omisti mikroaaltouunin kun vuonna 1990 vastaava luku oli jo 60 %. As-

tianpesukoneen omisti vuonna 1992 jo 35 % kotitalouksista. Leipäkoneet yleistyivät myös 1980-luvulla. Laman myötä muuttui kulutuksen rakenne siten, että kestokulutustavaroiden, autojen, kodinkoneiden ja huonekalujen kauppa hiljeni. Hankinnat jätettiin odottamaan parempia aikoja. (Sillanpää 2000, 190–191.)

5.1 Kulutusluvuissa muutoksia

Kasvisten kulutus nousi koko 1980 - luvun ja salaattia ei tarvinnut enää pakosyöttää. Samoin hedelmien kulutus oli nousussa 1980 - luvun puolivälin pienestä pudotusta lukuun ottamatta. Perunan kulutus oli kuitenkin vähenemässä, mikä on yleinen modernisoitumiseen ja elintason nousuun liittyvä piirre. Lihan kulutus saavutti huippunsa 1986–88, jonka jälkeen se lähti laskuun. Ainoastaan siipikarjan eli lähinnä broilerin menekki on jatkuvasti noussut 1960-luvun lopulta lähtien. Makkaroiden kulutus alkoi laskea 1980 - luvulla, ja vuonna 1990 se oli jopa 24 prosenttia pienempi kuin vuonna 1976. Kananmunan kulutus alkoi laskea 1970 - luvun lopulta lähtien, osittain johtuen terveyskeskusteluista ja erityisesti kolesteroliin liittyvän valistuksen vuoksi. Vuonna 1986 lasku pysähtyi, jolloin kananmunien kuluttajahinnat laskivat 10 prosenttia. Kulutus lähti 1990 - luvun alussa uudelleen hienoisesti laskemaan. (Sillanpää 2000, 193.)

Kalan kulutus on kohonnut vuodesta 1950 lähtien. Tosin harrastelijakalastuksen vuoksi kulutusluvut eivät ole varmoja. Kalan suosio alkoi kasvaa 1970 - luvulla, koska sitä oli tarjolla kaupoissa enemmän. Maidon kulutus on laskenut, sillä vaurastumisen myötä maidon tilalle on tullut muita ruokajuomia kuten vesi, tuoremehut ja virvoitusjuomat. Lisäksi suomalaiset ovat alkaneet 1970 - luvulla käyttää entistä vähärasvaisempia maitolaatujia. (Sillanpää 2000, 194.)

Juustojen kulutus on kasvanut voimakkaasti. Edam ja emmental olivat suomalaisten erityisesti suosimat juustot, mutta kotitaloustiedustelun perusteella 1970 - luvun puolivälistä lähtien muiden juustojen kulutus nousi selkeästi. Rasvojen kulutus vähentyi todennäköisesti terveysvalistuksen myötä. 1980 - luvun lopulla margariini ohitti voin ja nousi suosituimmaksi rasvaksi. Samoin sokerin käyttö on vähentynyt 1970 - luvun alusta lähtien, mikä johtuu osittain terveysvalistuk-

sesta ja osittain sokerin hinnan noususta vuosina 1974–75. Sokeria tarvitaan myös vähemmän, koska kotona leivotun kahvileivän kulutus on laskenut. (Sillanpää 2000, 194.)

5.2 Ruoankulutus laman aikaan

Kulutustilastojen mukaan ruoan kulutuksen kehitys jatkoi nykyaikaistumista lamasta huolimatta. Laman aikana kasvoi erityisesti siipikarjan, perunavalmisteiden, tuontijuustojen, teen, tuoreitten hedelmien, vihannesten ja tuoreen kalan kulutus. Kaikki nämä tuoteryhmät olivat yliedustettuina suurituloisten kotitalouksien budjetissa, johon lamalla oli vaikutusta kaikkein vähiten. (Maula, Panzar & Raijas, 1995, 32, 34.)

Suosittuja tuoteryhmiä olivat myös jauhot, suurimot, ruokaöljyt ja margariinit, josta voidaan tehdä johtopäätös, että kotileivonta yleistyi. Myös makeisia, suklaata, hilloja ja hunajaa käytettiin paljon. (Maula ym. 1995, 32.) Ilmeisesti suomalaiset hakivat mielihyvää pienistä makeista välipaloista, kun ulkomaanmatkoihin ei ollut enää varaa (Sillanpää 2000, 191). Sianlihan, voin, edamin, emmentaliniin, ruoka- ja kahvileivän sekä makkaran kulutus laski lamavuosina. Nämä ovat tuotteita, joita käytetään eniten alimmissa tuloluokissa. Tosin näiden tuotteiden kulutus oli laskussa jo ennen lamaa ja tämän vuoksi ei voidakaan sanoa laman muuttaneen kulutustottumuksia tämän suhteen. (Maula ym. 1995, 32.)

Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitoksen selvityksen mukaan nälkäisiä Suomessa oli vuoden 1993 paikkeilla noin 100 000. Nälkä määriteltiin siten, että jääkaappi oli tyhjä eikä ollut varaa ostaa sinne täytettä. Ruokapulaa kokivat eniten alle 35-vuotiaat, opiskelijat, työttömät ja lomautetut. Helsingin sosiaaliviraston työntekijöiden kokemusten mukaan heidän asiakkaansa kokivat enemmänkin elämännälkää, sillä kun oli vähän rahaa, oli myös vähän valinnanvaraa. Ihminen joutui luopumaan harrastuksistaan, saunaoluestaan ja makeisistaan. (Sillanpää 2000, 192.)

Kansaneläkelaitos puolestaan selvitti työttömien ruoankäyttöä ja terveydentilaa. Työttömien ruokavalio koostui ruisleivästä, perunasta, makkarasta, lihasta ja kasviksista. Makeiset, virvoitusjuomat, valmisruoat ja kahvileipä jäivät ruokakassista pois silloin, kun raha oli tiukalla. Mahdollinen ruoanpuute ei kuitenkaan tullut esiin työttömien painossa, sillä he olivat keskimäärin lievästi ylipainoisia. Tästä voidaan päätellä, että suomalainen sosiaaliturva takasi ainakin vielä 1990 - luvun alussa sen, ettei kenenkään tarvinnut kärsiä suoranaisestä aliravitsemuksesta. (Sillanpää 2000, 192.)

5.3 Arjen ruokavalinnat

Suomalaisten ruokailu oli muuttunut energiatarpeen tyydyttämisestä mielihyvän hakemiseen ja tämä näkyi myös lehtien sivuilla. Värikkäissä ruokajutuissa esiteltiin monipuolisia ruokalajeja, joista ei puuttunut raaka-aineiden ja mausteiden runsautta. Vielä 1960 - luvulle asti jatkunut suola- ja pippuri linja muuttui nyt melkoisesti. Ruokaresepteissä mausteina esiteltiin muun muassa basilika, inkivääri, rose-, musta- ja viherpippuri, soijakastike, salvia, timjami, valkosipuli, fenkoli, kirveli, chili jne. (Sillanpää 2000, 194–195.)

Lehtien esittelemät upeat ruokalajit jäivät melko pitkälti lehtien sivuille. Kodeissa syötiin arkisilla aterioilla lihapullia, makaronilaatikkoa, hernekeittoa ja jauheliha-kastiketta. Riisin ja pastan osuus lisäksi kasvanut. Hedelmät ja salaattit olivat arkipäiväistyneet. Suomalaisten ruokatottumukset tuntuivat yhtenäistyneen, eikä eri väestöryhmien välillä ollut isoja eroja. Pitkälle koulutettujen ihmisten perheissä saattoi korostua jonkun verran terveellisyys. Paikoitellen maaseudulla saatettiin syödä vanhojen perinteiden tapaan. Pitsa, spagetti, hampurilainen ja lasagne näyttivät yleistyneen ja arkipäiväistyneen Suomessa. (Sillanpää 2000, 195.)

Selkein ruokailussa tapahtunut muutos oli 1980 - luvulla aterioinnin jyrkkä jakautuminen arki- ja viikonloppuruokailuun. Arkisin ruoka oli polttoainetta, jonka vanhemmat loihdivat mahdollisimman nopeasti päästyään töistä kotiin. Arkiruokailussa korostui vaivattomuus ja funktionalisuus. Viikonloppuna ruoka yhdisti

perheen, se jopa saatettiin valmistaa yhdessä. Päävastuun ruoanlaitoista varsinkin arkisin kantoi edelleen äiti, vaikka naiset kävivät jo yleisesti ansiotöissä. Viikonloppuun ladattiin enemmän kulinaarisia odotuksia. Viikonloppuruokia olivat esimerkiksi kyljykset, broileriruokat, pihvit, lasagne ja pizza. (Sillanpää 2000, 196.)

5.4 Meillä valmistettiin kaikki itse

Suomessa alettiin 1980 - puolivälin kohdilla pelätä suomalaisen ruokakulttuurin katoavan. Huoli muutoksesta sijoittui tähän aikaan ilmeisesti siksi, että muutto-liike oli rauhoittunut ja ihmiset olivat asettuneet taajamiin asumaan. Nyt oli aikaa pohtia mennyttä. Yksi suuri huolenaihe oli valmisruokien kasvanut käyttö. Totta olikin, että valmisruokien käyttö lähes tuplaantui vuodesta 1977 vuoteen 1987. Huoli jaettiin esimerkiksi Yhteishyvä -lehdessä tähän tapaan: ”Perheessä ei enää kukaan ruoki toistaan, vaan ateria yhä useammin hankitaan valmiina. Valittava piirre tässä kehityksessä on tietenkin se, että näin ei synny varsinaista ruokaperinnettä, kun ateria hankitaan valmiina, eikä niitä valmisteta alusta alkaen kotona.” (Sillanpää 2000, 199–200.) Mielenkiintoista on, miksi valmisruoka ehkäisisi ruokaperinteiden synnyn, sillä käytettiinhän tuohon aikaan valmiina ruokana paljon perinteisiä ruokalajeja kuten hernekeittoa ja maksalaatikkoa. (Sillanpää 2000, 200.) Päinvastoin elintarviketeollisuuden kautta saadaan säilymään sellaisia valmisruokia, joita ei ehkä itse tulisi valmistettua kotona, mutta kuitenkin maku muistetaan vaikkapa lapsuudesta ja halutaan sen vuoksi tuotetta ostaa.

Maaseudulla valmisruokia ei oikeastaan käytetty. Joissakin perheissä valmisruokaan turvauduttiin silloin, kun oli kiire. Varsinkin työssäkäyvät äidit tarjosivat joskus arkisin lapsilleen valmisruokaa, mutta todennäköisesti he tunsivat siitä huonoa omatuntoa. Hyvän naisen ominaisuuksiin kuitenkin tuntui kuuluvan kyky valmistaa ruokaa itse. Valmisruokien käyttö ei kuitenkaan merkinnyt ruoanlaitto-aidon puuttumista tai ruoan arvostuksen alenemista. Valmisruokia käyttivät paljon yksin asuvat ihmiset, jotka eivät olleet motivoituneita valmistamaan vain itselleen ruokaa, vaikka taito olisi ollut hallussa. Korkeasti koulutetut äidit saattoi-

vat olla ensimmäisten joukossa, jotka hyväksyivät valmisruoan. Sen voi loogisesti ajatellen helposti mieltää niin, sillä kun työelämä vaatii naiselta paljon, hän ei käyttäisi paljon aikaa arkiseen ruoanlaittoon. (Sillanpää 2000, 200–201.)

6 RUOKAA ON RIITTÄVÄSTI 2000–2010 - LUVULLA

6.1 Elintarvikkeiden kulutusmuutokset vuosina 1966 – 2006

Elintarvikkeiden kulutusmäärien muutos vuodesta 1966 vuoteen 2006 on ollut merkittävä ja se kuvastaa koko yhteiskunnan tuotanto- ja kulutusrakenteen muutosta. Aterioiden rungon muodosti 1960 - luvulla maito, kotona leivottu leipä ja peruna, mutta tälle vuosikymmenelle tultaessa kuitenkin näiden kulutus on tasaisesti vähentynyt. Nämä tuotteet olivat sellaisia, jotka maataloissa tuotettiin itse ja joita sen vuoksi oli saatavilla enemmän ja niitä kulutettiin siksi myös enemmän. Maidon, perunan ja jauhojen kulutuksen pieneneminen liittyy elinkeinorakenteen muutokseen ja väestön siirtymiseen kaupunkimaiseen ruokatalouteen. (Viinisalo, Nikkilä & Varjonen 2008, 31.)

Kasvissyöjien lukumäärän kasvu erityisesti nuorten ja naisten keskuudessa on ollut esillä julkisessa keskustelussa jo vuosikymmenen ajan ja lihan kulutuksen muutosta on seurattu kiinnostuneina. Lihan kulutus kokonaisuudessaan ei kuitenkaan ole vähentynyt edes nuorten keskuudessa. Nuoret miehet käyttävät lihaa yhtäläisesti kuin väestö keskimäärin. Naiset ja nuoret ovat siirtyneet ostamaan enemmän siipikarjan kuin naudon tai sianlihaa. Broilerinlihan hintaa, terveellisyttä, makua ja valmistuksen nopeutta arvostetaan. Ruokamakkarat ovat pitäneet pintansa, mikä voi johtua grillauksen kasvaneesta suosiosta sekä grillimakkaroiden tuotekehityksestä. Siirtyminen leikkelemakkaroista hinnaltaan kalliimpiin kokolihaleikkeisiin kertoo elintason noususta ja tilaisuudesta valita vähärasvaisempi tuote. (Viinisalo ym. 2008, 31.)

Kalan kulutus on vähentynyt muilla kuin yksin asuvilla miehillä. Tosin tarkkaa kulutusmäärää on vaikea sanoa, sillä heidän joukossa on paljon kalastuksen harrastajia, joten laskelmia saattaa väärentää se, että määrä on laskettu kokonaisesta kalasta. Naiset puolestaan suosivat paljon kalafileitä, joten ruotojen osuus puuttuu. Lapsiperheiden keskuudessa kalan kulutus näyttää vähenty-

neen. Syy saattaa johtua perheen viikkorytmistä, johon tuoreen kalan hankinta ja valmistus arki-iltoina sopii huonosti. Tämä voi liittyä myös pakastekalan kalteuteen tai siihen, että lapset eivät pidä kalasta ja varsinkaan sen ruodoista. (Viinisalo ym. 2008, 31.)

Marjojen ja hedelmien hankintamäärät ovat säilyneet lähes samansuuruisina vuodesta 1998 ja 2006. Nuorimpien ja vanhimpien talouksien välillä näkyy valtava ero: alle 25-vuotiaat hankkivat marjoja 4 kiloa ja eläkeikäiset 20 kiloa. Vanhemmat ihmiset ovat varmasti tottuneempia ja taitavampia käyttämään marjoja ruoanvalmistuksessa ja aterian osina, mutta myös se, että vanhemmat ja isovanhemmat keräävät ja säilövät marjoja lastensa käyttöön selittää osaltaan eroa. Lapsiperheisiin ostetaan tuoremehuja saman verran kuin kotitalouksissa keskimäärin, mutta hedelmiä hankitaan vähemmän. Kasvisten kulutus on kasvanut noin kolme kiloa henkilöä kohden vuodessa. Kasvu on näkynyt tomaattien, salaattien ja pakastevihannesten hankinnoissa. (Viinisalo ym. 2008, 31–32.)

Maitotuotteissa selkeitä suosikkeja ovat jogurtit ja juustot. Jogurttien kulutus on kasvanut voimakkaasti, mikä näkyy myös erilaisten jogurttituotteiden lisääntyneenä tarjontana. Juuston kulutus on lisääntynyt kilon henkeä kohden vuodesta 1998. Vastaavasti maidon kulutus on laskenut lähes kuusi litraa. Alle 25-vuotiaat ostavat maitoa reilun litran vähemmän viikossa kuin eläkeikäiset, mutta vastaavasti juustoa vain vajaat 10 grammaa enemmän. Maidon kulutuksen merkittävään vähenemiseen on useita syitä. Maidon ruokajuomana on sivuuttanut vesijohtovesi ja pullotetut vedet. Maitoa kuluu myös aiempaa vähemmän leivontaan ja ruoanvalmistukseen. Pullan leipominen on vähentynyt, mikä näkyy vehnäjauhojen, munien, voin ja sokerin hankintojen laskuna ja valmiiden kahvileipiä hankintojen kasvuna. Velli- ja puurohiutaleiden ostomäärät kertovat vellien ja puurojen valmistuksen vähenemisestä. Puuron syönti ei kuitenkaan ole kadonnut suomalaisista kodeista, sillä valmiiden marjakeittojen ja puurojen ostot ovat kasvaneet voimakkaasti. (Viinisalo ym. 2008, 32.)

Valmisruokien kulutuksessa on yleisemminkin nähtävissä iso kasvu. Erityisesti aterian muodostavien valmisruokien hankinnat ovat lisääntyneet radikaalisti. Ne ovat nelinkertaistuneet viimeksi kuluneiden parinkymmenen vuoden sisällä. Kasvu on kohdistunut tasaisesti laatikkoruokiin, keittoihin ja pastaruokiin sekä piirakoihin, hampurilaisiin, pizzoihin ja lasten ruokiin. Samana aikana osan ateriaa muodostavien valmisruokien, kuten kalapuikkojen ja lihapullien hankinnat ovat pysyneet lähes samalla tasolla. Kasvua sen sijaan on ollut punajuuri-, italialan- ja sienisalaateissa, jotka kaikki ovat majoneesipohjaisia ja perunatuotteiden hankinnoissa, erityisesti vuoden 1998 jälkeen. (Viinisalo ym. 2008, 27, 32.)

Elintarvikkeiden hankinta on edennyt tuotteisiin, jotka ovat mahdollisimman nopeasti käyttövalmiita. Aamupuuron keitosta on siirrytty pikapuuroihin, jotka valmistuvat mikrossa sekä mysleihin ja jogurttihin. Mitä nuoremmista ikäluokista on kyse, sitä vähemmän hankitaan ruoanvalmistuksen raaka-aineita. Ateriat kotona muodostuvat lisääntyvästi käyttö- tai kypsennysvalmiista aterian osista. Vaivaa vältetään ja ruoka halutaan nopeasti valmiiksi. Hedelmien sijaan juodaan paljon hedelmämehuja. Nuoret ovat omaksuneet uusien elintarvikkeiden käytön, esimerkkinä pasta ja nuudelit erilaisine valmiskastikkeineen, ja pizzan suosio jatkuu. Pasta on tullut perunan tilalle lisääntyvässä määrin. Italialaisen ruoan suosio on kasvattanut tomaattisäilykkeiden ja pastan kulutusta. Vanhemmat ikäluokat puolestaan ovat edelleen tottuneet perunaan osana ateriaa. (Viinisalo ym. 2008, 32.)

6.2 Ruokailun trendit

Vuonna 2001 valmistui Varjosen tutkimus ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon tulevaisuuden suuntauksista. Muutosten tarkastelun tulkintakehyksenä oli ruuan tuotantoon ja kulutukseen vaikuttava ruokajärjestelmä. Ruokajärjestelmän osia ovat elintarvikeketju toimijoineen, ruokaan liittyvän informaation tuottajat ja välittäjät sekä yhteiskunnan arvot ja rakenteet sekä taloudellinen ja teknologinen kehitys. (Varjonen 2001, 3.)

Tutkimuksessa haastateltiin kaupan keskusliikkeiden myyntijohtoa, suurimpien ruokatehtaiden tuotekehityksestä vastaavia henkilöitä, ruokatoimittajia, kotitalousopettajia ja ravitsemusterapeutteja sekä eri-ikäisiä ja eri perhevaiheissa eläviä kuluttajia. (Varjonen 2001, 5.) Seuraavissa alaluvuissa kokoon yhteen muun muassa tässä tutkimuksessa esille nousseita tulevaisuuden suuntauksia.

6.2.1 Eettisyys ja ekologisuus

Kaikki tutkimuksessa mukana olleet olivat samaa mieltä siitä, että eettisyys ja ekologisuus ovat hyviä asioita ja ne tulevat olemaan yhä merkittävämpiä tekijöitä tulevaisuuden ruokaketjussa. Eettisyys ja ekologisuus elintarvikkeiden tuotannossa kytkettiin yhteen osaksi laajempaa kestävästä kehityksen suuntausta. Kuluttajien mielikuvissa luomutuotanto tärkeimpänä edusti käytännössä näitä käsitteitä. Eettisyys oli kuluttajille epämääräisempi käsite ja siitä puhuttaessa keskityttiin eläinten hyvinvointiin. Tutkimuksessa nousi esille erityisesti se, min-kälaisissa olosuhteisissa esimerkiksi kanat elävät tai kuinka teuraaksi vietäviä eläimiä kohdellaan. (Varjonen 2001, 10–11.)

Eettis-moraalisten pohdintojen kohteita ja tasoja on kuitenkin nykyaikana monia muitakin. Enää ei vain ole niin, että olet mitä syöt, vaan myös niin, että muut ovat sitä, mitä sinä syöt tai mitä jätät syömättä. Vegaani esimerkiksi kieltäytyy eläinkunnan tuotteista ja puolustaa eläinten oikeuksia. Vegetaristi kannattaa kasvisruokavaliota, koska täten ruokaa riittää paremmin kaikille maapallon asukkaille. Reilun kaupan tuotteiden ostaja pyrkii takaamaan, että maapallon toisella puolella asuvaa viljelijää tai maataloustyöntekijää kohdellaan oikeudenmukaisesti. Luonnonmukaista viljelyä suosiva haluaa torjua tehomaaviljelyä ja vaalia luontoa ja terveyttään. Lähiruoan ostaja haluaa tukea kotimaista tuotantoa, kestävästä kehitystä ja elämää maaseudulla. (Mäkelä 2002, 28.)

Kuluttajien mielissä luomutuotettu ruoka ja yleensäkin kotimaassa tuotettu ruoka on puhdasta ja turvallista ruokaa. Uskotaan, että näin pienessä maassa kontrolli toimii ja ruokaa tuotetaan eettisin periaattein. Tavanomaisesti tuotetun ruoan uskotaan olevan hyvin lähellä luomutuotantoa, mistä syystä luomua ei

nähdä välttämättömäksi osaksi turvallisuuden varmuutta. Tämä taas hidastaa luomutuotteiden menekkiä ja kaupan edustajat myöntävät, että tarjonta on tällä hetkellä suurempaa kuin kysyntä. Onko siis niin, että muun muassa luomuruokaa pidetään ikään kuin ”yleisenä hyvänä”, jota on hyvä kannattaa puheissa ja julkisesti, mutta joka ei käytännössä kuitenkaan ole ruoan valintaperuste, jos sillä ei ole suoranaista ja konkreettisesti havaittavaa vaikutusta omaan hyvinvointiin. (Varjonen 2001, 17,26–27.)

6.2.2 Terveellisyys ja oma keho -trendi

Kaupan edustajat uskovat terveellisyyden tuovan tuotteelle lisäarvoa. Samoin elintarviketeollisuus haluaa olla osana kehittämässä terveellistä ruokaa ja on ottanut jo pitkään ravitsemustieteen näkemykset huomioon. Viime aikoina markkinoille on selkeästi lanseerattu runsaasti terveysvaikutteisia tuotteita, mutta myös tavanomaisten elintarvikkeiden kehittämissä terveellisyys on tärkeä elementti. Tällöin kyse on nimenomaan ”keveistä” tuotteista, joita ovat muun muassa ”enemmän kasviksia, vähemmän rasvaa”, -tyyppiset valmisruuat. (Varjonen 2001, 27–28.)

Monipuolisen ruokavalion ohella terveellisyys merkitsee useimmille rasvan tai suolan vähentämistä ruoasta, mutta siihen liitetään myös allergiaa aiheuttavien ainesosien välttäminen. Terveellinen ruoka ei ole siis vain pelkästään sellaista, jossa on sopiva ravintosisältö. Ruoassa ei saa olla siihen luontaisesti kuulumattomia aineita kuten lisäaineita, jäämiä tai geneettisesti muunneltuja ainesosia. Muun muassa eineksiä pidetään epäterveellisempinä kuin kotiruokaa juuri siksi, että niissä oletetaan olevan enemmän lisäaineita. (Varjonen 2001, 28.)

Keski-ikäiset kokivat syyllisyyttä sortumisesta epäterveellisiin valintoihin enemmän kuin nuoret aikuiset tai eläkeikäiset. Nuoret aikuiset voivat suhtautua kepeämmin, sillä he ovat vastuussa vain omasta hyvinvoinnistaan, toisin kuin keski-ikäiset, jotka kokivat itsellään olevan vastuun perheenjäsenten ohjaamisesta terveellisiin ruokatottumuksiin. Eläkeikäiset taas perustivat valintansa omaan kokemukseensa siitä, mikä tuottaa itselle hyvän olon ja söivät sen mukaisesti. (Varjonen 2001, 74–75.)

Terveellisuuden ja keveyden trendiin yhdistetään myös kasvisruokailun lisääntyminen. Vegaaniin ruokavalioon siirtymisen taustalla on usein eettisiä syitä, mutta myös sellaisen kasvissyönnin uskotaan lisääntyvän, jossa osa liha- ja kala-aterioista korvataan kasvisruoalla, vaikka niitä ei halutakaan kokonaan hylätä. Kouluissa on ollut myös pakko alkaa tarjota liharuoalle kasvisruokavaihtoehtoa, sillä koulun on lain mukaan tarjottava riittävä ateria kaikille koululaisille. (Varjonen 2001, 32–33.) Mediassa paljon kohua herättänyt ehdotus siitä, että kouluissa alettaisiin viettää kerran viikossa kasvisruokapäivää, on aiheuttanut eri tahoilta hyvin ristiriitaisia mielipiteitä.

6.2.3 Nopeus ja vaivattomuus ruokatalouden hoidossa

Kotitalouksien edellytykset hoitaa ruokatalouttaan ovat monipuolistuneet. Perinteisen tavan, jossa ruoka valmistetaan kotona raaka-aineista lähtien, rinnalle ovat tulleet eriasteisesti valmiit aterianosat tai ateriat, jotka ovat valmiita vain kuumentamalla. Lisäksi lämpimiä aterioita tilataan kotiin tai voidaan mennä syömään ravintolaan. Mahdollisuuksien lisääntymisestä kertoo kaupan runsastuneet tuotevalikoimat sekä erilaisten valmiita ruoka-annoksia myyvien ”pistäytymispaikkojen” ja ravintoloiden määrän lisääntyminen. (Varjonen 2001, 34.)

Kaupalle ja elintarviketeollisuudelle pidemmälle prosessoidut elintarvikkeet ja valmisruoat luovat edellytykset kasvattaa tuotantoa ja liikevaihtoa. Prosessoitujen ja pakattujen elintarvikkeiden käsittely on myös nopeampaa kuin pakkaamattomien. Valmisruokien imago on kuitenkin heikko. Valmisruokia kerrotaan käytettävän, koska ei ole aikaa tai kiinnostusta valmistaa ruokaa itse. Niitä pide-

tään epäkiinnostavina tuotteina, joiden tarkoitus on vain nälän tyydyttäminen. Tämän arvellaankin olevan tekijä, joka tulee rajoittamaan valmiiden ruokien käytön lisäystä tulevaisuudessa. Valmisruoilta odotetaan yhä parempaa laatua ja eräänlaista ”hohdokkuutta”. Elämyksellisyyttä kaipaavien kuluttajien tarpeita yritetään tyydyttää tuomalla jatkuvasti uusia tuotteita valmisruokavalikoimaan. Samalla vanhoja tuotteita lopetetaan tuotannosta. (Varjonen 2001, 75.)

Kuluttajien ryhmähaastatteluissa tuli ilmi, että ruokatalouden hoidon tapoja oli monenlaisia ja niihin vaikuttivat perhevaihe ja työtilanne. Yksin asuvat työssä käyvät kertoivat harvoin tekevänsä ruokaa, koska he tyypillisesti syövät työpäivällä ja usein viikonloppuisin ulkona kavereiden kanssa. Työssäkäyvät lapsiperheiden vanhemmat kertoivat kiireestä ja siitä, että ruoanlaitto ajoittuu pääasiassa viikonloppuun ja muulloin syödään mitä jääkaapista sattuu löytymään. Eläkeläiset, joilla ajankäyttö on vapaampaa, kertoivat useimmin laittavansa ruokaa päivittäin. (Varjonen 2001, 34.)

Osa Varjosen tutkimukseen osallistuneista uskoi, että omavalmistus isossa osassa koteja vähenee entisestään ja taito valmistaa ruokaa alusta lähtien häviää vähitellen kokonaan. Tätä näkemystä tukee valmisruokien kasvava valikoima ja myyntitilastot. Asiantuntijat keskustelivat paljon taidoista, jotka läheisesti liittyvät ruokatottumusten ja erityisesti ruokatalouden hoidon muutokseen. Tilanne on muuttunut muutaman vuosikymmenen takaisesta, jolloin perheissä syötiin yleisemmin kotona valmistettua ruokaa. Taidoista keskusteltaessa tuotiin usein esille uusavuttomuus ja se liitettiin erityisesti nuoriin, vaikka suuren osan heistä uskottiin selviävän elämässä. Tiedonhankintaan tottuneina heidän luotettiin hankkivan ruokatalouden hoidossa tarvittavat tiedot ja taidot sitten, kun niitä tarvitsevat. Toisin kuin ennen, perustaidot tuntuvat kuitenkin olevan hukassa. Ei siis enää tunneta perusruoka-aineita ja niiden käsittelyä ruoaksi valmistettaessa. Taitojen puuttumisen epäiltiin johtuvan siitä, että nuoret eivät enää näe ruoanvalmistusta tai leipomista kotona riittävästi, puhumattakaan, että he tekisivät sitä itse. (Varjonen 2001, 44.)

6.3 Teknologisuus – luonnollisuus

Luonnon ja kulttuurin vastakkaisuus on huomattavissa suhtautumisessa teknologian hyödyntämiseen. Uudet teknologiset innovaatiot ovat se mahdollisuuksien kehys, jolle elintarvikkeiden tuotekehittely paljon keskittyy. Funktionaaliset ja uuselintarvikkeet (esimerkiksi geenitekniikalla muunnettuja organismeja sisältävät elintarvikkeet) nähdään tulevaisuuden ruokana ja ne ovat osa ruokatutannon teknologisoitumista. Ongelma on vain, että osa kuluttajista suhtautuu epäilevästi näihin ja punnitsee niiden pitkäaikais- ja sivuvaikutuksia. (Tainio, 1997, 27; Mäkelä 2002, 28.)

Tähän mennessä markkinoille on kuitenkin tullut funktionaalisia eli terveysvaikutteisia elintarvikkeita, jotka asettuvat sujuvasti osaksi suomalaista ruokakulttuuria (Mäkelä 2002, 28–29). Yksi vanhimmista funktionaalisista tuotteista on xylitoli purukumi, joka tuli markkinoille jo 1970 - luvun puolessa välissä ja on siitä asti ollut yksi päivittäin käytettävistä hyödykkeistä, varsinkin lapsiperheissä. Probioottisia maitohappobakteereja sisältävät hapanmaitotuotteet tulivat vasta myöhemmin 1990 - luvulla ja kasvissteroleita sisältävät margariinit saapuivat kauppoihin vuonna 1995. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira; Niva, 2008, 20.)

Just-Food.com – uutistoimiston kokoamien tutkimusraporttien mukaan funktionaalisten elintarvikkeiden kasvun ennustetaan olevan noin 14 prosenttia vuosittain vuoteen 2010 asti, jolloin funktionaalisten elintarvikkeiden osuus ruoan kokonaiskulutuksesta olisi noin viisi prosenttia. Nopeinta kasvu on jogurttijuomien kohdalla kansainvälisesti, joiden kohdalla myös kilpailu on kovinta. Funktionaaliset elintarvikkeet ovat muuttumassa erikoistuotteista arkisiksi elintarvikkeiksi, jotka asettuvat hyvin ostoskoriin. (Uusi Suomi, 2008.)

6.4 Yksin vai yhdessä

Ruoan oleellisin elementti ei aina ole se, mitä syödään vaan miten se syödään. Syömmekö yksin, kotona yhdessä perheen kanssa, ulkona ystävien seurassa; syömmekö pikaruokaa, laitosuokaa, valmisruokaa, pelkkiä voileipiä, perinteistä

suomalaista kotiruokaa vai aikaa vaativia lounaita ja päivällisiä. Tapakulttuuri ei enää aseta turhan tiukkoja vaatimuksia ruokailutavoillemme. Silti se mitä syömme puhuttaa ihmisiä alati. Asia herättää kiihkeitä tunteita ja henkii selvästi sääntöjen tai yleisten periaatteiden kaipauksesta. (Gylling 1999, 156.)

Viime vuosina on valiteltu sitä, etteivät perheet ruokaile enää yhdessä, vaan jokin syö missä sattuu tai toivoo löytävänsä satunnaista syötävää jääkaapista. 1950-luvulla varsinkin toimihenkilö perheiden äitien apuna olivat kotiapulaiset, jolloin oli helppoa kaikkien asettua pöytään ilman, että yhden velvollisuutena olisi ollut sännätä lähikauppaan ruokaostoksille, valmistamaan ruokaa ja päälle vielä tiskaamaan (Gylling 1999, 156; Sillanpää 2000, 128). Uskon, että nykyään ruoanlaittovastuuta halutaan jakaa myös perheen isille sekä mahdollisesti vanhimmille lapsille.

7 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa

Kvalitatiivisen tutkimuksen käsittelytavoilla on keinoja saada aineistosta mahdollisimman paljon irti. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaus. Ajatuksena on, että todellisuus on monimuotoinen ja se nähdään erilaisena jokaisen ihmisen kokemuksien kautta. Kvalitatiivisella tutkimuksella selvitetään, mitä kirjoittajat asiasta sanovat, miten he sitä luonnehtivat ja mitä se heille merkitsee. Aineistoa tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja pyrkimyksenä on pikemminkin löytää ja paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia totuusväittämiä. (Hirsijärvi, Remes & Sajaara, 2009, 161.)

Kvalitatiivinen metodologia tarkoittaa sellaista tutkimusta, joka tuottaa luonnehtivaa tietoa. Tutkimusaineistona käytetään ihmisen omin sanoin suullisesti tai kirjallisesti muodostamaa aineistoa tai sellaista aineistoa, joka perustuu tutkijan tekemiin havaintoihin ihmisen käyttäytymisestä. (Taylor & Bodgan, 1984.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tehtävänä on löytää tutkittavaa ilmiötä luonnehtivat käsitteet ja ominaispiirteet sekä kuvailla erilaisia todellisuuksia ja lisätä niiden ymmärtämistä. Kvalitatiivisessa lähestymistavassa ei tarkastella ihmisen käyttäytymistä pelkästään ulkoisesti, vaan sitä pyritään myös käsittämään. Ymmärtämisellä on olennaista yksilön sosiaalisen ympäristönsä käsittäminen. Sosiaalisen kontekstin lisäksi tutkittavat ilmiöt sovitetaan myös ajalliseen kontekstiin. (Gröhn 1992, 94–99.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tietoa jäsennetään induktiivisesti. Yksittäistapa- uksista pyritään erilaisten teemojen ja esimerkkien avulla muodostamaan yleisiä päätelmiä. (Gröhn 1992, 94–99.) Induktiivisen ajattelun avulla aineistosta on mahdollista paljastaa odottamattomia seikkoja. Tämän vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston moniulotteinen ja yksi- tyiskohtainen tarkastelu. Tutkimuksen kannalta tärkeät asiat määrää aineisto, eikä tutkija. (Hirsijärvi ym, 2009, 164.) Eskola ja Suoranta (1998, 61–62) toteaa, että tilastolliset yleistykset eivät ole kvalitatiivisen tutkimuksen päätarkoitus vaan sillä pyritään kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti ymmärrettävä tulkinta jostakin ilmiöstä.

7.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Aineiston kvalifioinnilla eli sisällön analyysillä tarkoitetaan kvalitatiivisen aineis- ton mittauksen apuna käytettäviä kvantitatiivisia menettelytapoja. Tällöin aineis- tosta tuodaan esiin sitä, mitä tai miten jostakin asiasta on puhuttu. (Eskola & Suoranta 1998, 186.) Laadullinen sisällön analyysi muodostuu kahdesta eri vaiheesta, havaintojen yksinkertaistamisesta sekä aineistoa koskevien yleisten päätelmien tekemisestä (Alasuutari 1994, 31). Käytännössä nämä kaksi vaihet- ta yhdistyvät aina toisiinsa. Sisällönanalyysin kohteena voi olla mikä tahansa ihmisen henkinen tuote, esimerkiksi sana, lause, lauseen osa, ajatuskokonai- suus, kirjoitus tai ilmeet ja eleet (Vilkka 2009, 140).

Aineistoa voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, mutta havaintoja pel- kistettäessä on tärkeää aina tarkastella aineistoa vain tietyistä näkökulmasta eli kiinnittää huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen kannalta kiinnostavaa. Tutkimuksessa aineisto myös osaltaan ohjaa sitä, mikä muodos- tuu teorian kannalta kiinnostavaksi. Näin aineisto ja teoria ovat alati vuorovaiku- tuksessa. (Alasuutari 1994, 30–34.)

7.3 Tutkimuksen toteutus

Marttojen toiminta on minulle tuttua, koska suoritin syventävän harjoitteluni Pirkanmaan Marttapiirin toimistolla. Kun olin päättänyt tutkia opinnäytetyö aiheenani eri vuosikymmenten ruokakulttuuria, tuli aika helposti mieleen ajatus, että voisin kerätä heiltä tietoa aiheeseen liittyen. Päätin tehdä kyselyn liittyen lapsuuden ruokamuistoihin. Ruokakulttuurin tutkija Merja Sillanpää oli toteuttanut vastaavanlaisen kyselyn liittyen osana Hyvää Suomesta projektia ja tämän aineiston pohjalta, on häneltä syntynyt kirja vuonna 1999 Happamasta makeaan, Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Tässä tutkimuksessa uutena tulee kuitenkin se, että olen tutkinut osaltaan myös 2000-lukua.

Mietin mitä kautta saisin yhteystiedot Marttoihin ja löysin Marttojen internet sivuilta listauksen Pirkanmaan piirin eri jäsenyhdistyksistä yhteystietoineen. Keräsin sivuilta kaikki ne jäsenyhdistykset, jotka olivat ilmoittaneet yhteystiedoissa sähköpostiosoitteensa ja lähetin heille sähköpostia (liite 1), jossa kerroin tutkimuksestani. Sähköpostin liitteeksi laitoin kyselylomakkeeni (liite 2). Sähköpostin lähetin yhteensä 53 henkilölle, tosin osa vastaanottajista oli saman jäsenyhdistyksen jäseniä, sillä monilla jäsenyhdistyksillä oli Internetissä esimerkiksi sekä puheenjohtajan että sihteerin yhteystiedot.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomake lähetettiin Pirkanmaan Martat ry:n jäsenyhdistyksille 3.3.2010 ja vastausaikaa annettiin 31.3.2010 asti. Palautusaikataulua ei kuitenkaan ollut määritelty niin tiukaksi, että sain pari kirjoitusta vielä tämän ajankohdan jälkeen. Tutkimuksen tulosten esittämisen välineenä on käytetty runsaasti suoria viittauksia kirjoittajien teksteihin. Tällä tavoin laadullinen aineisto antaa kattavimmat vastaukset tutkimuskysymyksiin.

8.1 Perustiedot

Yhteensä kirjoituksia tuli 21 kappaletta ja kaikki vastaajat olivat naisia. Kaikki vastaajista eivät olleet ilmoittaneet ikäänsä, mutta yhteensä 12 ilmoitti ikänsä, joista nuorin oli 39-vuotias ja vanhin 78-vuotias. Kyselylomakkeella kysyin myös vastaajien paikkakuntaa, jolla he ovat viettäneet lapsuutensa, tähän kysymykseen vastasi 12 henkilöä. Lapsuuden perheen koko vaihteli kolmesta hengestä yhteentoista, kaikista kirjoituksista ei kuitenkaan tullut ilmi perheen suuruus. Vanhempiensa ammattinsa kertoneista vastaajia oli yhteensä 16, näistä 10 ilmoitti vanhempiensa elättäneensä itsensä maataloudella, työläisperheitä koskevia muistoja oli 6. Tulosten tarkastelussa olen tuonut esille kirjoittajan väestöryhmän vain siinä tapauksessa, jos olen kokenut sen olennaisena tietona.

Lapsuuden ruokamuistot koskivat 1940 – 1980 – lukuja ja osa oli pohtinut lisäksi ruokakulttuurin muutoksia tultaessa 2010-luvulle. Kaikista kirjoituksista ei kuitenkaan selvinnyt vuosikymmen, jota kirjoitus koskee.

8.2 Ruoan hankinta ja valmistus

Varsinkin maaseudulla elettiin 1950 – 1970-luvuilla pääosin omavaraistaloudessa. Kirjoituksissa tuli hyvin esiin mitä kaikkea ruokaa saatiin omasta takaa. Kas-

vimaalla kasvoi muun muassa perunoita, porkkanoita, nauriita, lanttuja, hernetä, sipuleja, kaaleja, lehtisalaattia, tilliä, persiljaa ja punajuurta. Puutarhasta saatiin herukoita, raparperia, omenoita, mansikoita ja kurpitsoja. Metsästä poimittiin marjoja, joista mainittiin mustikka ja puolukka. Sienestys tuli esiin myös useammassa kirjoituksessa. Pelloilla puolestaan viljeltiin ruista, kauraa, ohraa, ruista ja tattaria, joista saatiin muun muassa jauhoja. Elämiä, kuten lehmiä, possuja ja lampaita teurastettiin ruoaksi, lisäksi lehmästä hyödynnettiin maito, josta saatiin tehtyä lisäksi kermaa, voita, viiliä ja juustoa.

Vastaajat jotka kirjoittivat vanhempiensa käyneen kaupassa, oli hankintalistalla kahvi, sokeri, suola, mausteet sekä ruissihtijauhot. Kaupassa käynnin mainitsi kirjoittajista 6 henkilöä ja kaikissa tapauksissa mainittiin ruokaostosten tekijäksi perheen äiti. Yhdessä tapauksessa kuvattiin, että ruoka ostettiin pienestä kyläkaupasta, mutta markettien yleistyessä käytiin kerran viikossa ”isoilla” ostoksilla ja elintarvikevarastoa täydennettiin pitkin viikkoa lähikaupasta.

Kolmessa kirjoituksessa mainittiin ruoan valmistajaksi äiti ja yhdessä kirjoituksessa äidin lisäksi myös isä. Itä-Hämeessä lapsuutensa viettänyt kertoo, kuinka ruoanlaitto saattoi olla myös isän harrastus.

Kuka sitten valmisti ruoan? Yleensä aina äiti, mutta heti kun me tytöt pystyimme, autoimme kaikessa, pöydän kattamisesta tiskamiseen, mikä tapahtui käsin. Pöytä piti kattaa kunnolla, veitset ja haarukat oikeille paikoilleen. Arkisin ei pöydässä käytetty kuin kaitaliinaa. Ruoan laitto saattoi olla myös isäni harrastus, kun siihen ilmaantui tilaisuus. Näillä taidoilla hän hämmästytti appiukkonni, kun he kerran olivat jäänet lapsia hoitamaan mummojen mentyä sienimetsään.

Yhdessä kirjoituksessa mainittiin, että isä oli se joka laittoi aina aamupalan ja eväät kouluun. Yleinen linjaus on kuitenkin se, että ruoanlaittovastuu on ollut yleensä äidillä. Neljässä kirjoituksessa kehuttiin äitiä oikein hyväksi ruoanlaittajaksi, joka loihti hyvin tavallisista raaka-aineista maittavia aterioita.

8.3 Ruoka-ajat

Kirjoituksissa tarkat perheen ruoka-ajat tuli esille osittain tai kokonaan kahdeksassa vastauksessa. Aamupala syötiin talouksissa kello 7 - 8 välillä. Siihen kuului normaalisti puuroa, leipä, jossa oli päällä useimmiten pelkkä voi ja joskus myös juustosiivu. Kaurapuuro oli pääasiallisin tarjottava, jota aamuisin syötiin. Vanhemmat joivat kahvia pullan kera. Yhdessä 1970 - luvun työläisperheen ruokamuistossa mainittiin aamupalan yhteydessä myös murot sekä kaakao.

Lounas syötiin kirjoitusten mukaan noin kello 12. Se sisälsi yleensä perunaa ja lihaa, kuten vaikkapa läskisoosin, makkarakastikkeen tai verilättyjen muodossa. Myöhemminä vuosina suosittuja ruokia olivat erilaiset laatikot, kuten silakka-, makaroni- ja perunalaatikko, kirjoituksissa tuli mainituksi useasti myös hernekeitto, kesäkeitto, velli ja lihapullat. Jälkiruokana mainittiin vellit, puurot sekä marjakiisseli. Neljässä kirjoituksista oli muisteltu millainen oli koulussa aterioitu lounas. Hämäläisessä maalaisperheessä 1950 - luvulla elänyt muistelee kouluruokaa näin:

Kouluruokailu oli oma juttunsa sekin. Maitopullo ja voileipä piti tuoda kotoa ja velliä tai puuroja sai lämpimäksi ateriksi. Yhtenä päivänä viikosta oli kastiketta ja perunoita tai lihakeittoa. Makkarakastikepäivä oli ehdoton suosikkiruoka. Puolukat poimittiin itse ja jokaisen oli tuotava kouluun vähintään muutama litra. Niinpä ruis puolukkapuuro olikin yksi viikon puuropäivistä. Siitä en pitänyt. Tuoksukin sai jo palan kurkkuun.

Tampereella työläisperheessä 1960 - luvulla elänyt muistelee kouluruokaa osaltaan samaan tapaan: ”Koulussa jossa oli päivällä ruoka, usein se oli velliä, soppaa, hernesoppaa ja näkkileipää. Joskus se oli lenkinpätkä ja purkissa sulatejuustoa tai juustonsiivu.”

Välipala oli kello 13–14, joka mainittiin kahdessa kirjoituksessa. Useimmiten välipalana vanhemmat nauttivat iltapäiväkahvin ja lapset saivat mehua. Ohessa oli esimerkiksi ohrarievää voilla ja joskus myös pullaa. Erään kirjoittajan äiti piti 1970 - luvulla pienellä paikkakunnalla matkustajakotia ja baaria, jonka yhtey-

dessä he olivat asuneet ja ruoan oli valmistanut ammattikokki. Kirjoittajalle oli täten tavanomaista syödä koulusta palatessa välipalana korvapuusti tai viineri limonadin kera.

Päivällinen tai toisin sanottuna myös iltaruoka nautittiin kello 16–17. Ruoka oli hyvin samantapaista kuin lounaalla, joskin se oli yhden kirjoittajan mielestä hieman tukevampaa. Kaalikeitto, paistettu kala, lihakeitto ja maksalaatikko olivat muun muassa sellaisia, jotka mainittiin kirjoituksissa. Yhdessä 1950 - lukua muistelevassa kirjoituksissa kerrottiin, kuinka ilta-ateria uudistettiin ja lämmitettiin päivälliseltä jääneistä tähteistä. Päivällisen osaksi kuului myös jälkiruoka, kuten vaikkapa letut ja köyhät ritarit.

Ennen nukkumaan menoa noin kello 20–21 syötiin ainakin yhden kirjoituksen mukaan vielä teetä ja jotain pientä iltapalaa kuten leipää tai itse tehtyä pizzaa, tämä kirjoitus koski lapsuusmuistoja Ylöjärveltä. Lisäksi mainittiin iltapala vaihtoehtoina mehu, voileivät sekä mehukeitto ohrapuuron kera.

8.4 Ruokaa vuodenaikojen mukaan

Ruoka-aineiden saatavuus eri vuodenaikoina vaikutti siihen mitä ruokapöydässä oli. Perheen kaikkien jäsenten, lapset mukaan luettuna, osallistuminen ruoan hankintaan ja valmistukseen oli varsinkin maalla itsestäänselvyys.

Erityisesti perunat, muodossa tai toisessa olivat jokapäiväinen ruoka. Ilmajoella lapsuutensa viettänyt kirjoitti, kuinka syksyllä perunat kerättiin isoihin lautalaatikoihin, josta sitten sai talvella ja keväällä niitä hakea. Syksyn tullen pöytään ilmestyi myös sieniherkkuja, kuten sienisalaattia, sienikastike kerman kera sekä sienipyörykät. Sieniä myös säilöttiin suolaamalla lasi- tai puuastioissa. Sienet ryöpättiin ja painettiin tiiviisti astiaan kerroksittain merisuolan kanssa, jonka jälkeen niiden päälle laitettiin paino ja ne vietiin kellariin, kuvailee yksi kirjoittaja aikaa 1950 - luvulla sieniin liittyen.

Syksyisin kun teurastettiin, saatiin erikoisruokia. Teurastuksen mainitsi kirjoituksissaan yhteensä 3 henkilöä. Näin teurastushetkiä muistelee Ylöjärveltä lapsuuden ruokamuistojaan kirjoittanut:

Syksyllä naapurin isäntä kutsuttiin sianteurastukseen ja sepä vasta oli lapsesta jännittävää. Minun piti olla tuvassa silloin kun sikaa ammuttiin, mutta kun veret oli laskettu, sainkin jo tehtäväkseni veren vatkaamisen, jotta se ei hyytyisi. Kalltauksen muistan oikein ja hyvin ja sen miten munuaisista, maksasta ja lihasta keitettiin teurastajalle tappaiskeitto. Suolien pesu ja liotus oli melko suttasta puuhaa, mutta itse makkaran teko ja paltun paisto olivatkin jo mielenkiintoista katseltavaa. Mummo oli makkaramestarina. Hänellä oli mukanaan sarvia, joita tarvittiin kun makkaramassaa pantiin suoliin. Liha itsessään suolattiin ja säilytettiin aitassa. Joskus saatettiin tehdä saunapalvia, mutta uunipaisti ja läskisoosi olivat ne ruokalajit, mitä meillä pääosin tehtiin. Isä oli kylän lampaan teurastaja.

Koko perheen marjaretket metsään olivat myös joka syksyinen perinne. Marjastamaan lähti koko perhe yhdessä ja retki kesti koko päivän. Marjoja poimittiin lähinnä talven varalle. Lähes kaikki kirjoittajat mainitsevat jollain tapaa puolukat, joita säilytettiin yleensä aitassa tiinussa survottuna. Survos jäättyi talvella ja sitä käytiin irrottamassa puusaavista terävällä veitsellä. Mustikat keitettiin ilman sokeria ja pulloettiin, lisäksi mustikoita kuivatettiin uunissa.

Kesäajalta muistuu kirjoittajille mieleen erityisesti salaattit, joita sai pääruoan ohessa, lehtisalaattia tarjottiin esimerkiksi isoäidin kastikkeella. Kesäruokiin kuului myös valkokastike, johon silputtiin keitettyä kananmunaa, tämä kuulemma maistui erityisen hyvältä uusien perunoiden kera. Kesäkeiton makua ylistettiin, mutta yksi kirjoittajista mainitsi, että heillä kesäkeitto oli ollut 1950 - luvulla kuitenkin harvinainen herkku. Kesän jälkiruokiin kuului koko maidosta hapatettu viili talkkunajauhoineen, joka toimi myös hyvänä aamu- ja välipalana. Ehdoton ykkönen kesäisenä jälkiruokana oli mansikka- tai mustikkamaito, jonka mainitsivat kaksi kirjoittajista.

8.5 Pöytätavat

Kyselylomakkeen kysymykset eivät liittyneet tapakulttuuriin, mutta pöytätapoja kommentoi kirjoituksissaan kuitenkin 7 henkilöä. Näissä kaikissa seitsemässä tuli esille, että ruokapöydässä tuli olla hiljaa ja ruokailu tapahtui yhdessä koko perheen kesken. Pöytätavat tiivistää hyvin kuvaavasti Vesilahdella lapsuutensa 1950 - luvulla viettänyt:

Ruokaa kunnioitettiin, koska raaka-aineet olivat kovan työn takana. Miehet ja pojat riisuivat lakkinsa ruokapöytään tultaessa. Ruualle tultiin rauhallisesti, pöytään istuttaessa ristittiin kädet, hiljennettiin hetkeksi. Ei ruokaillessa saanut hosua, hälistä eikä puhua sopimattomia. Leipää ei saanut laittaa koriin tai lautaselle ylösalaisin. Kaikki ruoka minkä oli lautasellaan ottanut, piti syödä. Ruokaa ei haaskattu. Kiitos kuului aterian päätteeksi.

Yhdessä kirjoituksissa tulee esille, kuinka ruokatavat muuttuivat sen jälkeen, kun isovanhempi, jota kirjoittaja kutsui mummaksi, ei kuulunut enää ruokakuntaan. ”Sen jälkeen kun mumma oli siirtynyt pois, ruokailuihin tultiin hiukka myöhässä ja huudeltiin syömään ahkerammin. Sitä saattoi myös olla pöydässä, kun isä tuli tai isä tuli vasta, kun muut olivat jo syöneet.

8.6 Muita mainitsemisen arvoisia muistoja

Kirjoitusten perusteella voidaan sanoa leivontapäivän olleen yleisesti joko perjantai tai lauantai, kirjoituksia tätä aihetta koskien tuli yhteensä 10. Leivontapäivänä leivottiin leipää kuten limppua, hapanleipää, ohrarievää, jälkiuunileipää sekä ruisleipää. Pullan leivontaa 1950 - luvulta kuvaa kirjoittaja Itä-Hämeestä näin:

Viikonloppuisin leivottiin pullaa iso taikina, noin 2-3 litraa. Yleensä leivottiin pullapitkoja, koska ne säilyivät parhaiten. Osa pitkoista kuivatettiin heti korpuiksi, joiden päälle ripautettiin sokeria ja kanelia ennen kuivaamista. Jos tuli yllätysvieraita, paistettiin köyhiä ritareita.

Lopuksi kun leivät ja pullat oli saatu paistetuksi, laitettiin uuniin muhimaan joku laatikko, karjalanpaistia, sianlihaa, lampaan viulua tai uuniperunoita. Puuroja valmistettiin myös uunissa riisistä ja ohraryyneistä.

Kalastuksen mainitsi kirjoituksissaan yhteensä 5 henkilöä. Esimerkiksi ahvenia ja haukia ongittiin itse tai pyydystettiin katiskalla, joten tällä tavoin niitä saatiin vain sulan aikaan, paitsi suolasilakkaa ja silliä saatiin myös talvella. Kalaruuat koettiin kirjoituksissa hyväksi vaihteluksi keväällä ja kesällä. Haukea ja muikkuja paistettiin ja ahvenista tuli muun muassa keittoa. Mäti taas maistui erityisesti leivän päällä. Lipeäkalaa saatiin vuodenvaihteen tienoilla.

8.7 Ruokakulttuurin muutokset

Ruokakulttuurin muutoksia pohti kirjoituksissaan yhteensä 6 henkilöä. Näitä kaikkia näkökantoja tuli esiin kirjoituksissa. Kotimaiset elintarvikkeet korvataan tuontitavaralla. Omenoiden sijasta syödään eksoottisempia hedelmiä. Peruna on vaihtunut pastaan ja itse tehty makkarakastike valmisruokaan. Kaiken pitää olla valmista nopeasti, eikä kiireisten perheiden aikatauluissa ole enää tilaa yhteiselle ruokailulle. Kuka enää ehtii odottaa, että perunat kypsyvät puoli tuntia kun vaihtoehtona on parin minuutin keittoajalla valmistuvaa pastaa. Ruuan alkuperämaa, laatu ja ravintoainepitoisuudet on toissijaisia tekijöitä. Ylikansallisten yhtiöiden markkinoimat hampurilaiset, pizzat, ym. valmisruoka on vallannut alaa, mikä on huolestuttavaa sillä näissä tehotuotetuissa ruuissa ei mitenkään voi olla yhtä hyvät ravintoarvot kuin lähellä tuotetussa ja itse tehdyssä ruoassa. Nykyään ihmiset syövät liian sokeripitoisia ja rasvaisia ruokia ja liikaa.

Ylöjärveltä kirjoittanut 45-vuotias otti esille kirjoituksessaan myös lähiruoan sekä luomun tähän tapaan:

Onneksi viime vuosien ruokaskandaalit ovat herättäneet ihmisiä eikä hinta välttämättä ole ainoa valintakriteeri. Kotimaisuus, lähiruoka ja luomuraaka-aineet alkavat kiinnostaa kuluttajia ja arvostus itse tehtyä ruokaa kohtaan alkaa nostaa päätään, kuten on

kuultu uutisissa Saksasta. Vaikka superruuat onkin vielä marginaaliryhmien terveysintoilua, on se kuitenkin merkki kuluttajien heräämisestä. Toivottavasti tätä kautta aletaan arvostaa myös kotimaisuutta ja lähiruokaa, niin että sen tuottaminen kannattaa Suomessa.

Tampereelta kirjoittanut 39-vuotias perheenäiti kirjoitti, kuinka heillä syödään koko perheen kesken ainoastaan 1-2 kertaa viikossa, koska harrastuksia ja työtä on myös viikonloppuisin. Mikrokausi on muuttanut perheiden ruokakulttuurin ihan täysin, pohtii puolestaan Tampereelta kirjoittanut 49-vuotias perheenäiti. Hän lisää myös, että hänen mielestään on sääli, kun jokainen lämmittää ruokansa itse ja vieläpä syö yksin. Kun taas jos syötäisiin yhdessä ruokapöydän ääressä, hoituisi siinä luontevasti päivän asioiden purku ja samalla lapset kuulisivat mitä perheessä on tekeillä ja suunnitteilla.

9 PÄÄTÄNTÄ

Tämän opinnäytetyön ja siihen kuuluvat tutkimuksen tekeminen on ollut suhteellisen tiivis ja raskas, mutta hyvin opettavainen prosessi. Työni tekemiselle jäi hieman liian vähän aikaa, joka ainakin omasta mielestäni näkyy tietyiltä osin lopputuloksessa. Olin kuitenkin tyytyväinen vastaajamäärään, jonka sain kyselylomakkeellani kerättyä. Osa vastauksista oli erittäin yksityiskohtaisia ja kuvaavia, kun taas toiset kirjoitukset oli laitettu luettelomaiseen muotoon ja niissä oli käsitelty vain tiettyjä pääkohtia, kuten vaikkapa avattu käsitteellisesti lapsuuden ruokavaihtoehtoja.

Sodan jälkeinen elämä 1950 - luvulla oli niukkaa ja kaupassa käytiin harvoin, se mitä sieltä ostettiin, oli lähinnä kahvi, sokeri ja suola. Maaseudulla elettiin siis pääosin omavaraistaloudessa. Tultaessa 1960 - luvulle Suomi vaurastui ja hyvinvointi alkoi näkyä ruokapöydässä. Suomeen tuli uusia elintarvikkeita, kuten jogurtti ja broileri. Ihmiset alkoivat myös lihoa. Terveysvalistus oli 1970 - luvulla näkyvästi esillä. Selkein ruokailussa tapahtunut muutos 1980 - luvulla oli puolestaan aterioinnin jyrkkä jakautuminen arki- ja viikonloppuruokailuun. Vuonna 1990 - luvun alussa Suomea koetteli lama, mutta se ei kovinkaan isosti näkynyt kulutustilastoissa tai ruokatottumusten muutoksissa, eikä kukaan nähnyt varsinaista nälkää. Jonkun verran kansalaiset ostivat enemmän herkkuja, kuten makeisia, suklaata ja hilloja. Nykypäivänä meillä on laaja kirjo erilaisia ruokatreendejä, joihin liittyvät muun muassa funktionaaliset elintarvikkeet, lähiruoka, luomutuotteet, valmisruoka ja puolivalmisteet.

Kyselytutkimuksiin liittyy yleensä myös heikkouksia. Tavallisimmin aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ruokamuistoja koottaessa tuli paljon esiin sellaisia ruokakulttuurillisia piirteitä, joita löysin myös kirjallisuuden kautta. Kyselytutkimuksien haittoina pidetään myös esimerkiksi sitä, että ei tiedetä miten vastaajat ovat ylipäättään selvillä siitä alueesta tai ovat perehtyneet siihen asiaan, josta esitetään kysymyksiä. Tämä puolestaan ei kohdallani pitänyt paikkaansa, sillä uskon Marttojen olevan valveutuneita ruokakulttuurin saralla ja tämä oli yksi syy, jonka vuoksi kohdistin kyselyn heille.

Jotta tutkimus olisi pätevä ja luotettava, tutkijan tulisi kuvata riittävästi aineistoaan ja tutkimustaan. Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt teoriaosuudessa määrittelemään kaikki keskeisimmät käsitteet, mitä aineistosta nousi. Täten tutkimuksen aineisto on osaltaan tukenut teoriaosuudenkin muodostumista. Tutkimukseni siirrettävyyden lisäämiseksi olen käyttänyt paljon suoria lainauksia kirjoitusten purkuvaiheessa.

Mikäli työn tekemiseen olisi ollut enemmän aikaa, olisi ollut hieno toteuttaa kysely isommassa mittakaavassa. Tällöin olisin voinut tehdä enemmän olettamuksia ruokatottumusten muutoksista. Jos työstä olisi halunnut laajemman, olisi siinä voinut käsitellä lisäksi tapakulttuuria. Tässä kuitenkin hyvä vinkki miten tutkimusta voisi jatkaa. Työhön olisi voinut ottaa vielä tarkemman näkökulman, vaikkapa käsitellä aihetta ainoastaan kuluttajan näkökulmasta. Tahdoin kuitenkin käsitellä aihetta mahdollisimman laajasti ja käyttää hyväksi jo aiempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia, joiden toteutuksessa on ollut mukana eri alojen edustajia. Toivon tämän tutkimuksen virittävän keskustelua ruokakulttuurin saralla ja tuovan uusia näkökantoja aiheesta.

LÄHTEET

- Aaltio, C., Sarantola-Weiss, M. & Warpula, K. 2002. 70-luku tarjottimella. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Aaltonen, I., Tissari-Simola, V., Vatanen, S. & Malinen, M. 2004. Isoäidin keittiössä. Makuja ja muistoja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Luettu 03.05.2010.
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketietoa/funktionaaliset_elintarvikkeet/
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Finfood - Suomen Ruokatieto ry. 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuusia. Luettu 14.04.2010. <http://www.ruokatieto.fi/Link.aspx?id=1103971>
- Gröhn, T. 1992. Kotitalouden toiminnan tutkimuksen menetelmälliset haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa Gröhn, T. & Palojoki, P. (toim.) Kotitalouden toiminta tutkimuskohteena. Kotitalousopetusta palvelevan tutkimuksen tarkastelutapoja. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Gylling, H. 1999. Ruoka ja trendit. Teoksessa Airaksinen, J. (toim.) Minä vuonna 2000. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 140-163.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Maula, J., Pantzar, M. & Raijas, A. 1995. Kulutuksen trendit. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 8/1995.
- Mäkelä, J. 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä, J., Palojoki, P., Sillanpää, M. & Söderström, W. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Niva, M. 2008 Consumers and the conceptual and practical appropriation of functional foods. Helsinki: National Consumer Research Centre.
- Piironen, S. & Järvelä, K. 2006. Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoanvalinnasta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2006.
- Sillanpää, M. 2000. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. 2. painos. Vantaa: Hyvää Suomesta.
- Tainio, R. 1995. Teoksessa Porna, I., Sillanpää, M. & Särkkä, J. (toim.) Hyvää pataa maailmalla. Suomalainen ruoka- ja tapakulttuuri kansainvälistyvässä maailmassa – projektin virikeaineistoa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 49–52.
- Tainio, R. 1997. Kuluttajana EU-Suomessa. Opintoaineisto suomalaisesta ruoasta. Helsinki: Suomen Kuluttajaliitto ry.
- Taylor, S. & Bodgan, R. 1984. Introduction to qualitative research methods. The search for meanings. 2nd edition. New York: John Wiley & Sons.

Uusi Suomi. 2008. Funktionaaliset tuotteet muuttuvat perusruuaksi. Julkaistu 07.01.2008. Luettu 03.05.2010.

<http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/10007-funktionaaliset-tuotteet-muuttuvat-perusruuaksi>

Viinisalo, M., Nikkilä, M. & Varjonen, J. 2008. Elintarvikkeiden kulutusmuutokset vuosina 1966–2006. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 7/2008.

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Varjonen, J. Trendejä vai kaaosta? 2000. Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980 – ja 1990-luvuilla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 2/2002.

Varjonen, J. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2001.

LIITTEET

LIITE 1

Hei,

Lähestyn teitä Marttoja, sillä toivon saavani teiltä aineistoa opinnäytetyöhöni maaliskuun aikana. Idea pyytää apua teiltä Martoilta lähti siitä, että tein vuosi sitten restonomin koulutukseeni kuuluvan syventävän harjoitteluni Pirkanmaan piirin Marttojen toimistolla. Nyt koulutuksestani puuttuu enää opinnäytetyö ja olen päättänyt siinä tutkia Suomalaisen ruokakulttuurin kehitystä 1950-luvulta tähän päivään ja siihen liittyy pyyntö saada teiltä kirjoituksia liittyen omiin lapsuuden ruokamuistoihin. Liitteessä selvennettyä tarkemmin mitä tällä tarkoitan.

Erittäin kiitollisin terveisin,

Tampereen ammattikorkeakoulun restonomi opiskelija Tiina Kulmala

LIITE 2

Kirjoita lapsuuden ruokamuistoistasi

Lapselle – ja aikuisellekin ruoka on enemmän kuin ravintoa. Se on tyydytys, nautinto ja toisinaan myös kurjuus ja kärsimys. Ruoka vaatii työtä ja vaivaa, suunnittelua ja asettelua. Ruokahetki on yhdessäoloa, toistuvia tapahtumia, joista lapsi perunaa popsiessaan ahmii myös kotinsa tavat ja tottumukset.

Kerro millaisia ruokatottumuksia sinulla on omasta lapsuudestasi. Haluaisin kuulla nimenomaan arkiruokailusta; ei harvoin saaduista juhlaherkuista, vaan siitä jokapäiväisestä leivästä. Mitä teillä yleensä syötiin aamulla, mitä päivällä, mitä illalla? Mihin kellonaikoihin ruoka-ajat olivat? Mistä ruoka hankittiin? Kuka sen valmisti? Halutessasi voit kommentoida miten mielestäsi suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut vuosien varrella.

Mainitse vastatessasi ikäsi, paikkakunta jolla vietit lapsuutesi, vuodet joita kirjoitus koskee, lapsuudenperheesi koko sekä halutessasi vanhempiesi ammatit.

Kirjoitukset päätyvät tutkimisaineistoksi opinnäytetyöhöni, jossa käsittelen suomalaisen ruokakulttuurin kehitystä. Opinnäytetyössäni en kuitenkaan mainitse henkilöiden nimiä.

Kirjoitukset saavat olla vapaamuotoisia, koneella tai käsin (selvästi) kirjoitettuja, noin 1-5 liuskan pituisia. Palautusaikataulu ei ole tiukka, mutta työni etenemisen kannalta toivon saavani kirjoitukset maaliskuun loppuun 2010 mennessä.