

Ruoka on henkilökohtainen muistojen ja kulttuurin sydän

23.12.2024

Jokaisella meistä on mielipide ruoasta. Mielipiteet ruoasta perustuvat moniin eri asioihin ja ovat usein hyvin henkilökohtaisia. Osa näistä asioista on tiedostamattomia, tai ainakaan niitä ei tule helposti ajatelleeksi.

Ruoka on merkittävä osa kulttuuria. Eri kulttuureilla on omat reseptit, ruoanvalmistusmenetelmät ja ruokaperinteet, jotka muokkaavat makuja ja mieltymyksiä. Usein jo peruslähtökohdat esimerkiksi ainesosissa poikkeavat toisistaan. Esimerkiksi Italiassa syödään pastaa, Kiinassa riisiä ja Suomessa perunaa.

Henkilökohtaisilla kokemuksilla ruoasta, erityisesti lapsuudesta, on suuri merkitys mielipiteiden muotoutumisessa. Perheen omat reseptit ja mieleenpainuvat ruokahetket vaikuttavat mieltymyksiin. Ruoka, joka muistuttaa kodista tai jostain erityisestä tilaisuudesta, voi herättää voimakkaita myönteisiä tunteita. Ruokailuhetket ovat osa sosiaalista toimintaa. Aterioiden jakaminen perheen ja ystävien kanssa luo yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Sosiaaliset normit ja vertaisryhmät vaikuttavat ruokavalintoihin ja mielipiteisiin. Jos tietty ruokavalio tai -trendi on suosittu omassa sosiaalisessa piirissä, sitä saatetaan olla taipuvaisempia omaksumaan. Makumieltymykset määräytyvät osittain biologian perusteella. Geneettiset tekijät voivat vaikuttaa siihen, miten tietyt maut, esimerkiksi katkeruus tai makeus, koetaan.

Mielipiteitä ruoasta muodostetaan usein myös terveysvaikutusten perusteella. Ruokavalintoihin voivat vaikuttaa henkilökohtaiset terveystavoitteet, sairaudet tai ravitsemususkomukset. Esimerkiksi tiettyjä elintarvikkeita suositaan positiivisten terveysvaikutusten vuoksi tai tiettyjä elintarvikkeita vältetään allergioiden vuoksi.

Lisääntyvä kiinnostus ja tietoisuus elintarviketuotannon eettisistä ja ympäristövaikutuksista muokkaavat yhä enemmän kuluttajien mielipiteitä. Myös marraskuussa 2024 julkaistut uudet kansalliset ravitsemissuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024) huomioivat aiempaa enemmän ruoan terveysvaikutusten ohella ruoan ympäristövaikutukset. Uudet ravitsemissuositukset ovat herättäneet runsasta keskustelua, mikä osaltaan kertoo siitä, että ruoka herättää tunteita ja siitä on mielipiteitä.

Opiskelijoiden ruokamuistoja

SeAMKin Master School toteutti marraskuussa 2024 intensiiviopintojakson yhdessä University of Missouri-Saint Louisin ja TH Aschaffenburg University of Applied Sciences kanssa. Tämä oli jatkoa Global Master School –intensiiviopintojaksojen 11-vuotiselle taipaleelle. Kumppanikorkeakoulut isännöivät vuotellen intensiiviopintojaksoa, jossa tehtävänanto tulee case-yritykseltä. Tällä kertaa toteutus oli St. Louissa ja case-yrityksenä oli Dot Foods, joten toteutukselle osallistuneet liiketalouden opiskelijat pääsivät pohtimaan ruoka-alan liiketoiminnan kehittämistä uudella markkina-alueella.

Aloitusvaiheessa opiskelijat jakoivat toisilleen ruokamuistojaan, jotka kerättiin myös Formsin avulla. Näissä ruokamuistoissa monet muistot liittyivät vahvasti perheeseen ja yhteisöllisyyteen. Useat muistot liittyivät myös kulttuurisiin perinteisiin ja tiettyihin ruokiin, jotka edustavat kulttuurien erityispiirteitä, esimerkiksi suomalainen opiskelija mainitsi joulukinkun. Erityiset hetket, kuten viimeinen syntymäpäiväillallinen isoisän kanssa tai lomamatkat, olivat jääneet mieleen ruokailuhetkien kautta ja herättivät voimakkaita tunteita. Vastauksissa ruokaan liitettiin myös terveysnäkökulma, jossa korostui ruoan ravitsemuksellinen arvo ja terveysvaikutukset, esimerkiksi äidin valmistamat ravitsevat ruoat mainittiin.

Erityisen hyvinä muistoina mainittiin myös hauskat ja rentouttavat ruokahetket, kuten pizza hotellihuoneessa lomalla tai ruokasota kiitospäivänä. Matkustaminen ja uusien ruokakokemusten kokeileminen eri paikoissa, kuten Italiassa, Havaijilla ja Kap Verdellä, olivat vastausten perusteella tärkeitä muistoja.

Opiskelijoiden jakamissa muistoissa korostui se, että ruokaan liittyy paljon erilaisia tunteita ja että se on tärkeä osa kulttuuria ja yksilön identiteettiä, mikä tukee aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Esimerkiksi Wright ym. (2020) raportoivat toisen sukupolven amerikkalaisten opiskelijoiden keskuudessa esiintyvän kulttuurista stressiä, jos heillä ei ole saatavilla riittävästi kulttuurisia ruokia, mikä vaikuttaa negatiivisesti opiskelijoiden identiteettiin ja hyvinvointiin.

Ruoka ei ole vain ravintoa, vaan se on osa kulttuuria, yhteisöllisyyttä ja elämää. Ruoan kautta voidaan käsitteellistää omaa tapaa elää, ymmärtää maailmaa ja myös vuorovaikuttaa muiden kanssa. Siksi ruoka herättää jatkuvasti tunteita, eikä esimerkiksi ravintosuosituksia koeta helposti neutraalina suosituksena, vaan yrityksenä puuttua henkilökohtaisiin valintoihin.

Lähteet

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Helsinki: PunaMusta Oy.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%C3%A4v%C3%A4%20terveytt%C3%A4%20ruoasta%20-20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024.pdf?sequence=7

Wright, K. E., Lucero, J. E., Ferguson, J. K., Granner, M. L., Devereux, P. G., Pearson, J. L., & Crosbie, E. (2021). The impact that cultural food security has on identity and well-being in the second-generation US American minority college students. Food Security, 13(3), 701 – 715. https://doi.org/10.1007/s12571-020-01140-w

Margit Närvä
yliopettaja, TkT
SeAMK

Närvä toimii Bio- ja elintarviketekniikan yliopettajana sekä Ruokaketjun kehittämisen ylempi AMK-tutkinto-ohjelmissa YAMK-yliopettajana.

Elisa Kannasto
koulutuspäällikkö
SeAMK Master School

Kirjoittaja on koulutuspäällikkö ylemmän AMK:n tutkinto-ohjelmissa ja vastaa Global Master School toteutuksesta yhdessä kansainvälisen kumppaniverkoston kanssa.