

Ruoka on muutakin kuin vatsantäytettä

10.2.2025

Ruoka ja mausteet eivät suinkaan ole vain arkipäiväisiä, vatsan täytteeksi tarkoitettuja asioita. Luonnollisestikaan emme selviydy ilman ravintoa, mutta itse asiassa ruoalla on maailmanhistorian saatossa ollut useita muitakin keskeisiä merkityksiä. Ne ovat jopa johtaneet diplomaattisiin selkkauksiin ja sotiin. Esimerkkeinä voidaan mainita Intian itsenäistymiseen liittyvä taistelu suolasta 1940-luvun puolivälissä ja Islannin ja Iso-Britannian väliset turskanpyyntiin liittyvät selkkaukset vuosina 1958–1976.

Ruoka osana rituaaleja

Kaikille meille on tuttua se, että eri uskontokunnat asettavat rajoituksia tiettyjen ruoka-aineiden käytölle. Juutalaisille sianliha ei ole kosher, islaminuskoiset eivät saa syödä saastaisena pidettyä porsaanlihaa, ja Jehovan todistajat pidättäytyvät syömästä sisäelin- ja veriruokia.

Ruokaa on myös perinteisesti uhrattu jumalille. Antiikin aikana saatettiin uhrata kana, vuohi tai lammas jumalille. Sisälmykset jätettiin jumalten ruoaksi ja rituaaliin osallistuneet henkilöt söivät lihat. Nykyihmisestä tällainen uhraaminen tuntuu vastenmieliseltä. Sitä tehdään kuitenkin edelleen muun muassa Voodoo-uskonnoissa.

Myös ruoasta kieltäytymisellä joko kokonaan tai osittain paastoamalla, on ollut keskeinen rooli eri uskonnoissa. Luterilaisessa yhteiskunnassa paastolla ei ole suurta merkitystä, mutta islamissa ja katolisessa yhteisössä sen sijaan paastoamisella on pitkät perinteet. Ortodoksien pääsiäisherkut selittyvätkin paaston päättymisellä: sen kunniaksi teurastettiin lammas ja tehtiin sokerisia herkkuja, kuten pashaa.

Terveyttä ruoasta

Ruoalla on myös lääkinnällinen funktio. Lääketieteen isäksi kutsuttu Hippokrates Kosilainen totesikin perimätiedon mukaan ” olkoon ruoka lääkkeesi ja lääke ruokaasi”. Se kuvastaa hyvin ruoan merkitystä terveyteen vaikuttavana tekijänä. Itse asiassa islaminuskoisten ja juutalaisten sianlihan syöntikiellon taustalla ovat terveydelliset näkökohdat; kuten tiedämme, huonosti kypsennetty porsaanliha voi olla terveydelle vaarallista.

Myös monet yrtit ovat olleet lääkinnällisesti merkittäviä. Niitä viljeltiin keskiajalla luostareissa niin mausteiksi kuin lääkkeiksi. Myös villiyrteillä oli iso merkitys esimerkiksi keskiajan lääketieteessä. Tuolloin oli tyypillistä, että apteekkarilla oli oma ryytimaa, jonka antimista hän sekoitti salaisiin resepteihin perustuvat rohtonsa eri vaivoihin.

Ja yrttejä tarvittiin toki myös noituuteen ja taikoihin: sikuri oli yksi suosituimmista jo antiikin aikana. Sikurinjuuri kaivettiin ylös juhannuksena 25.6. keskiyön aikaan kultakolikolla. Tällöin se antoi poimijalleen rakkautta.

Nykyisin tiettyjä ruoka-aineita markkinoidaan terveystuotteina: juo tyrnimehua tai käytä oliiviöljyä, niin se tekee hyvää kehollesi. Aivan vastaavasti jokin aika sitten ryhdyttiin kampanjoimaan punaisen lihan syömisen vähentämiseksi terveyteen liittyvillä argumenteilla.

Nautintoja ja mielihyvää

Osaa ruoista pidetään jopa pieninä paheina. Syy voi olla eettinen tai ruoan ravintosisältöön liittyvä. Esimerkiksi hanhenmaksan, tuon klassisen herrojen herkun, syöntiä saatetaan vieroksua hanhien julmana pidetyn pakkosyötön takia. Vegaani taas tuomitsee kaiken lihakarjan kasvatuksen ja pidättäytyy eettisistä syistä syömästä lihaa.

Hedonistille ruoka on yksi mielihyvän ja nautintojen lähde, olkoonkin, että iso osa herkuttelijan ruokavaliosta on ravintoarvoltaan heikkoa ja epäterveellistä. Rasva, sokeri ja suola ovat useiden herkkujen perusta. Ranskalainen keittiö lähteekin reseptiikassaan siitä, että ”ensin otetaan voita”.

Ruoka lohduttaa, ruoalla voimme palkita itsemme ja juhlistaa tärkeitä tilanteita. Englanninkielinen termi *comfort food* , lohturuoka kuvaa hyvin ruoan terapeuttista funktiota. Salaatti ei ole lohturuokaa, Mac´n Cheese tai suklaa sen sijaan on. Yhtä lailla omana opiskeluaikana menimme usein ison tentin jälkeen syömään pizzat porukalla ja palkitsimme näin itsemme. Ja juhlat, niin mitä olisivat juhlat ilman herkkuja? Syntymäpäiväkakut, voileipäkakut ynnä muut kuuluvat juhlaan.

Ruoka liittyy myös usein sosiaalisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Grillimakkara on olennainen osa jalkapallo-ottelun katsomista, ja elokuvateatterissa voisulassa uineet popcornit ovat monelle meistä osa elokuvanautintoa. Syöminen on sosiaalinen tapahtuma. Jo antiikissa se liittyi uskonnollisiin menoihin ja uhraamiseen, kristinusko taas tuntee leivän murtamisen Jeesuksen opein. Ruoan merkitys vieraanvaraisuutena ja ystävyyden osituksena on monissa kulttuureissa keskeinen. Suomessa tapa tulee hyvin esiin, kun vieraalle tarjotaan Suomessa arvostettua kansallisjuomaa, kahvia. Vaikka kahvia tarjoillessa

usein kursaillaan, kahvin tarjoaminen kuuluu asiaan yhtä lailla kuin kahvin nauttiminen osoituksena ystävyydestä ja vieraanvaraisuudesta. Etelä- Euroopassa pöytään tuotava leipä jaetaan ruokailijoiden kesken. Myös se osoittaa yhteenkuuluvuutta ja ystävyyttä.

Ruoka statussymbolina

Ruoan avulla on myös osoitettu oma yhteiskunnallinen asema. Esimerkiksi keskiajalla aatelin ja rahvaan ruokailutottumukset poikkesivat melko lailla toisistaan. Siinä missä ylhäiset nauttivat tuoretta lihaa ja kalaa, rahvas söi puuroa, jonka seassa saattoi olla onnekkaana päivänä ihraa tai kalaa. Kun ylhäisö söi ankeriasta ja haukea, rahvaan lautaselta löytyi erilasia roskakaloja, kuten särkiä.

Oman vaurauden näyttäminen korostui ennen muuta juhla-aikana, kuten jouluna ja pääsiäisenä. Tuolloin pyrittiin pöytään tuomaan parasta, mitä oli saatavilla. Tämä näkyy edelleen omassa ruokakulttuurissamme. Juhliin panostetaan ja silloin tarjoillaan vähän parempia ruokia kuin arkena.

Nykypäivänä niin kutsuttu ”roskaruoka” on esimerkiksi Yhdysvalloissa köyhemmän väestön suosiossa. Pikaruokaketjujen tarjoama ruoka on edullista, maukasta ja täyttää vatsan. Terveellisin vaihtoehto se kenties ei kuitenkaan ole.

Mausteiden merkitys

Edellä todettiin, että ruoan ja mausteiden takia on jopa sodittu. Ennen muuta suolalla on ollut iso merkitys, koska ruoka piti säilöä. Esimerkiksi lihan säilyvyyden kannalta suolaus oli välttämätöntä. Suola oli sen vuoksi jopa vaihdannan väline, jota käytettiin rahan asemasta.

Mausteiden avulla pyrittiin myös piilottamaan esimerkiksi lihan mahdollinen mätäneminen. Taidokas kokki peitti huonojen raaka-aineiden maut vahvoilla mausteilla.

Ruokaa ja rakkautta

Vanhan viisauden mukaan ”tie miehen sydämeen käy vatsan kautta”. Sama pätee toisinkin päin. Moni suhde on saanut alkunsa herkullisesta, kiireettömästä ateriasta laadukkaan viinin kera.

Eräitä ruokalajeja on historian saatossa pidetty myös afrodisioina, jotka edistävät hedelmällisyyttä ja parantavat mieskuntoa. Erityisesti artisokka, osterit, viikunat ja chili ovat väitteen mukaan sukuviettiä kiihottavia ruoka-aineita. Lemmekkään illan suunnittelussa kannattaa siis huomioida mitä kokkaa.

Eettinen valinta

”Ihminen on sitä mitä hän syö”. Tuo filosofi Ludwig Feuerbachilta (1804–1872) peräisin oleva sitaatti on varsin osuva. Ruokailutottumukset kertovat varallisuudestamme – mitä me voimme ostaa lautasellemme. Ennen

kaikkea se kuitenkin kertoo arvoistamme ja elämäntavastamme. Ostammeko luomua ja huomioimmeko kestävän kehityksen vai hampurilaisten ja pizzojen suurkuluttajia?

Myös se, että suhtaudumme ruokaan pelkkänä ravintona, jota tarvitsemme elääksemme, kertoo meistä paljon. Jos ihmisellä on tällainen suhde ruokaan, niin mitä hän kokee nautinnoksi? Jotkut taas syövät mahdollisimman terveellisesti. Onko mielihyvän saaminen ja nautinto silloin siinä, että kykenee vastustamaan herkuttelua ja makujen fantasiaa?

Yhtä kaikki, annetaan kaikkien nauttia ruoasta kukin tavallaan. Parasta ruokaa on se, josta pidämme. On kuitenkin hyvä huomata, kuinka erilaisia merkityksiä ruoalla on. Ruoka ei ole vain ravintoa, se on osa kulttuuria.

Ari Haasio

Kirjoittaja on filosofian tohtori ja kirjasto- ja tietopalvelualan yliopettaja. Hän on väitellyt informaatiotutkimuksesta ja suorittanut filosofian maisterin tutkinnon historiasta. Haasion mielenkiinnon kohteena on muun muassa sosiaali- ja kulttuurihistoria, joiden tiimoilta hän on ollut mukana kirjoittamassa useita tietokirjoja.