

# Ravitsemus kirjailijoiden kuvaamana

JUKKA MUSTONEN

Kiinnostukseni ravitsemus-aiheeseen heräsi, kun vuonna 2018 kokosin sitaattikirjaani *Paistettu sipuli auttaa paiseissa*. Kirjassa on lääketieteeseen liittyviä lainauksia yli 250 kirjailijan 652 kirjasta. Havaitsin, että monet kotimaiset ja ulkomaiset kirjailijat ovat käsitelleet teoksissaan elintapoihin liittyviä teemoja, mukaan lukien ravitsemusta.

Tässä kirjoituksessa on lainauksia 57 lukemastani kirjasta. Sitaatit käsittelevät ravitsemusta ja ruokaa yhteiskunnallisesta ja lääketieteellisestä näkökulmasta. Aiheina ovat lihavuus ja laihduttaminen, ravinnon rasvat, ravinnon puute ja vajaaravitsemus, ruokajuomat sekä ruokailun muutokset ajan saatossa. Ruoka ihmisten erilaisten vaivojen aiheuttajana ja helpottajana sekä yleisten ravitsemusohjeiden kritiikki ovat myös olleet usein kirjailijoiden kuvausten kohteina. Käsittelemättä jäävät ruokailun merkitys sosiaalisena tapahtumana sekä ruoan laitton ja ruokailun erilaiset kulinariset puolet. Samoin alkoholin jätän vain maininnalle. Sitä on käsitelty niin paljon kirjallisuudessa, että se ansaitsee oman tarinansa.

## Lihavuus ja painonpudotus

Lihavuus on tuttu teema sekä tuoreessa että vanhemmassa kirjallisuudessa. Ruotsalaisen lääkärin Hans Roslingin *Faktojen maailma* -teos vuodelta 2018: ”Nykyään sokerin- ja rasvanhimo tekee liikalihavuudesta maailman suurimpia terveysongelmiä. Meidän on opetettava lapsemme ja itsemme karttamaan makeisia ja sipsejä. Himoitsemme sokeria ja rasvaa, jotka ovat olleet energialähteenä, kun ruokaa oli niukasti.”

Rosling osuu asian ytimeen. Lihavuusepidemiasta seuraamuksineen on tullut suurin kansanterveyden uhka myös Suomessa. Tyypin 2 diabeteks on lisääntynyt räjähdysmäisesti. Vielä 1970-luvulla taudin nimi oli vanhuusajan diabe-

tes, sitten nimi muutettiin aikaistyyppin diabetekseksi ja 20 vuotta sitten otettiin käyttöön nykyinen nimi. Nykyään tautia on runsaasti raskaana olevilla naisilla ja jopa lapsilla sitä havaitaan. Yhteiskuntamme päättäjien olisi syytä tunnustaa ja tunnustaa todellisuus.

Jo vuonna 1862 ilmestyneessä kirjassaan *Isät ja lapset* Ivan Turgenev kirjoittaa: ”Pehtori laiskistui äkkiä ja alkoi lihoa niin kuin lihoo jokainen ’hyville leiville’ joutunut venäläinen.” Nobel-kirjailija John Steinbeck on myös käsitellyt aihepiiriä. *Taiwaan laitumet* vuodelta 1932: ”Minusta tuntuu aina, että ihmiset syövät liikaa. Pitäisi nousta pöydästä silloin kun on vielä hieman nälkäinen. Silloin pysyisi kunnossa, aivan niin kuin eläimet.” *Matka Charleyn kanssa* vuodelta 1962: ”Mutta on totta, että olemme vaihtaneet aliravitsemuksen rasvoittumiseen, ja kumpikin tappaa.”

Psyykkiset tekijät ovat tunnetusti usein ylen syönnin taustalla. Paavo Rintala kertoo lohtusyömisestä kirjassaan *Napapiirin äänet*: ”Oton syöminen on varmasti jossain yhteydessä hänen yksinäisyyteensä, hänen ikäväänsä. En tiedä, en ole psykiatri, mutta jotakin siinä täytyy olla takana. Hän ahtaa itseensä joka ilta valtavat määrät keksejä ja marmeladia. Siinä on jotakin luonnotonta, että sitä ei voi hätkähtämättä katsella. Selvästikin hän yrittää mahaansa nielemillään keksikasoilla korvata jotakin, joka häneltä täällä puuttuu.”

Lääkäri-kirjailija Heidi Mäkinen: ”Työpaikan laihdutusryhmässä oli sanottu, ettei saanut syödä erilaisiin tunnetiloihin” (*Ei saa mennä ulos saunaiholla*). Kari Hotakainen: ”Laihduttamisen henkistä puolta vähätellään. Lehdissä pelleillään vaan kalorivaakojen kanssa ja syyllistetään iltasyöjiä” (*Juoksuhaudantie*).

Laihduttamisen vaikeudesta kertoo Günter Grass *Peltirummussaan*: ”Hän oli ylipainoinen ja halusi välttämättä laihtua, minkä vuoksi yritti kaikenlaisia ruokavalioita, joita hän kuitenkin vain

harvoin kesti – salassa hän söi – ja ainoastaan naisjärjestön tiistaivoimistelusta hän ei suostunut lupomaan, vaikka he nauroivat hänelle kun hän voimistelunyytteineen lähti noiden naurettavien vätyksien luo, harjoitti sinisenkiiltävässä kankaassa keilavoimistelua eikä kuitenkaan laihnutun.”

Professori Esko Valtaoja varoittaa ihmedieeteistä: ”Onhan ihmisestä kaksi kolmasosaa vettä, jonka määrän hetkelliseen vähentämiseen useat ihmedieetit perustuvat” (*Kotona maailmankaikkeudessa*). Irving Stonella on kummallinen ohje: ”Jos ei aterioidessa juo mitään, voi laihtua kolmekymmentä naulaa kolmessa kuukaudessa” (*Vincent van Gogh*).

Aivan kaikkia lihavuus ei uhkaa. Claes Anderson: ”Lihapiirakka on iso ja hyvin rasvainen, mutta vahtimestari voi syödä miten paljon tahansa ilman että lihoo. Sukuvika, peltimaha, hän sanoo usein” (*Salto mortale*). Hannu Väisänen: ”Minulla on aina ollut nälkä. Jopa siinä määrin, että voisin sanoa nälän olevan todellinen luonteenpiirteeni. On suorastaan ihme, että olen säilyttänyt jonkinlaisen solakkuuden” (*Elohopea*).

## Rasvat ja kolesteroli

Väestömme veren kolesterolitaso on alentunut selvästi viime vuosikymmenten kuluessa, hyvä niin. Veikko Huovinen osallistui sarkastiseen tapaansa kolesterolikeskusteluun. ”Läskikastike on mainio ruoka, jos ei pelkää kolesterolia” (*Porsaan paperit*). ”Beretta oli sitä mieltä, että verikin kiertää ihmisessä liukkaammin, kun leivän päällä on sentti voita. Ja niinhän se tietysti on. Kansan vaisto on yleensä terve” (*Ympäristöministeri*). Tiedossani ei ole, mitä ”hirmuinen humoristi” Huovinen tosiasiaa ajatteli kolesteroli-asioista. Lääkäri Claes Andersonin mukaan ”voi on ehkä aina voita, mutta kasvismargariini on taatusti terveellisempää” (*Sanat, että eläisimme*). Tähän on helppo uskoa.

## Ruuan puute ja vajaaravitsemus

Ruuan puutteesta on pysähdyttäviä kuvauksia menneistä ajoista kertovassa kirjallisuudessa. Aino Kallas: ”Ruokaa on niukalti. Mummuli on kerta kaikkiaan selittänyt, että paljosta syönnistä käy typeräksi. Varsinkin lasten on oltava vähäruokaisia” (*Valitut teokset*). F.E. Sillanpään *Nuorena nukunut*: ”Kun tuli esille kysymys jonkin ruuan laa-

dusta. Jollei ihminen syö sitä, niin kyllä sika syö, ja jollei sika syö niin kyllä piika syö.” Eipä ollut sen piian ihmisarvo kovin kaksinen.

Samasta teemasta kertoo Sally Salminen kirjassaan *Katriina*: ”Sitä paitsi, kunnon merimiehen pitää pystyä syömään tarpeen tullen mitä tahansa, vaikka rottia.” Ja edelleen Katja Kettu: ”Titovkan vankileirillä opin: tuhat kolmesataa kilokaloria on ihmisyyden mitta. Se on luottovangin päiväannos” (*Kättilö*).

Harri Tapper on kuvannut nälkiintymisen vaikutuksia ihmiseen: ”Tunnen kyllä nälkätaudin tunnusmerkit. Ensiksi sairaa ruumis turpoaa ja sitten kangistuu. Tästä voi joku toipua. On sitkeitä, kansassamme valioita. Vaan kohta alkaa ruumis kuivua, niin että luut ja nahka siinä vain näyttävä t olevan. Viimein kasvot tummuvat ja melkein mustia ihmiset ovat” (*Pitkäsuisten suku*).

Pettuleipää on syöty Suomessa leipäviljan puutteessa, mutta on pettu tunnettu muuallakin maailmassa. Kurdisyntyperäinen kirjailija Yashar Kemal: ”Kun kiskoo kaarnankappaleen puusta, voi irrottaa tuon kalvon ja syödä sen. Se on *yalabukia*, pettua, ja sitä on männyn lisäksi myös kuusesa ja setrissä. Kun alkaa pureksia sitä, tuntee sisimmässään valtavan metsän koko olemuksen, virtaavat purot ja suhisevat tuulet, villikukkien, timjamin, mintun, meiramin ja pihkan tuoksun” (*Puuvillatie*).

Eeva Kilven mukaan ”raparperi, tuo siunattu kasvi, työnsi makeaa mehevää varttaan pulakevään ruokapöytään ensimmäisenä kaikista maan antimista” (*Jatkosodan aika*). D-vitamiinin ja kalsiumin saanti oli joskus liian niukkaa. Juha Hurme: ”Joskus pikkusällinä hän muistaa syöneensä uuninrappausta ymmärtäen paljon myöhemmin, että krooniseen kalkinpuutteeseen” (*Puupää*).

Normaaliin ravintoon kuulumattomia aineiden syömistä kutsutaan pica-oireeksi. Sen voi laukaista jokin puutostila, mikä saattaa ihmisen syömään joskus hyvinkin merkillisiä aineita. Kummallisin työurallani kohtaamani pica-oire oli eräällä dialyysi-hoidossa olleella potilaalla, jonka vaimo kertoi miehensä syövän vaimon istuttamien ruukkukukkien juuria. Se ei edistänyt kukkien kasvua.

Peter Høeg kuvaa kirjassaan *Rajatapaukset* tyttöjen anoreksiaa: ”Nodebogårdissa oli ollut myös tyttöjä, jotkut heistä olivat poteneet syömättömyyttä. Jotkut heistä olivat pukeneet ylleen kaksi villapuseroa ja panneet mahan kohdalle tyynyn ja onnistuneet sillä siirtämään ilmituloaan niin myöhään, että juuri ja juuri selvisivät hengissä.” Vaka-

vat syömishäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla, ja pahimmillaan ne voivat olla hengenvaarallisia sairauksia.

## Ruoka vaivojen aiheuttajana

Antti Eskola kuvaa nautintojen monimuotoisuutta: ”Yksityisen ihmisen elämässä vaarallisen lounaan suu voi muodostua siitä, että niin savuke tai alkoholi kuin hyvä ateriakin kykenee tuottamaan sekä iloa ja nautintoa että vakavia haittaseurauksia” (*Mikä henki meitä kantaa*).

Ruokailun aiheuttamista vatsavaivoista kertoo Thomas Bernhard: ”Lääkäri oli kieltänyt häneltä lihan syönnin, koska hän kärsi vatsavaivoista, hän ryhtyi syömään omassa puutarhassa viljeltyjä vihanneksia, se olisi terveellistä” (*Kyllä*). Samoin Salman Rushdie: ”Riisi- ja papuaamiaiseni – se tunnettiin nimellä *gallo pinto*, kirjava kukko – alkoi kiekua äänekkäästi mahassani” (*Jaguaarin hymy. Matka Nicaraguahan*).

Thomas Mannin mielestä ”täällä pohjoisessa syödään ylipäänsä liian raskaita ruokia. Ne tekevät laiskaksi ja alakuloiseksi” (*Kuolema Venetsiassa ja muita kertomuksia*). Mika Waltari kertoo harvinaisesta haittavaikutuksesta: ”Itse olen allerginen hummereille ja saan jopa osterista suonenvedon jalkoihini, vaikka ei sitä kukaan usko” (*Vallaton Waltari*). Raija Orasen kirjassa *Kaikien takana Kekkonen* kuvataan eräs poliitikko, joka kieltäytyi hänelle tarjotuista korvasienistä: ”Me Venäjällä emme syö korvasieniä. Niihin voi kuolla.”

## Ruoka vaivojen parantajana

Veikko Huovisen *Hamsteri* kuvailee hilpeästi terveellisiä ruokia. ”Rasvapitoinen liha ja keltainen voi antaa verellesi ankan vastustuskyvyn kylmyyttä silmällä pitäen. Marjoissa ja juurikasveissa asustavat vilkkaat, terhakat vitamiinit virkistävät sanomattomasti, eikä elinvoimallasi ole mitään ääriä.” *Hamsterin* mukaan sitruuna on kuitenkin hankala syötävä: ”Anna suomalaiselle sitruuna, ja selvän hän siitä tekee. Repii kuoret irti, syö irvistellen ja nauraa hyvillään. Sainpas sinusta voiton, senkin pirullinen ja hapan hedelmä.”

Marjojen syöntiä kannattaa myös Pauliina Rauhala: ”Mättäät olivat puolukoista punaisenaan. Ne pitivät suoliston kunnossa ja tulehdukset loitolia” (*Synninkantajat*). Hedelmien vaikutuksia poh-

tii Mika Waltari kirjassaan *Ihmiskunnan viholliset*: ”Nero ei uskaltanut edes syödä hedelmiä, koska joku lääkäri oli varoittanut hedelmien vaikuttavan haitallisesti äänenkehitykseen. Omasta mielestäni omena tai rypäleterttu aamuisin, tavanomaisen hunajaleivän lisäksi, tekee virkistävän vaikutuksen ja edistää ruoansulatusta, joka on vakava asia kaikille ylellistä elämää viettäville ihmisille tiettyyn ikään ehdittäessä.”

Ruoat voivat aiheuttaa vatsavaivoja, mutta onneksi niitä ja ehkä jopa hengenahdistusta voidaan myös torjua oikeilla ruokailutavoilla. Isaac Singer: ”Lääkärit neuvoivat hänelle tiukkaa ruokavaliota: syökää säännöllisesti, pureskelkaa kunnolla ja välttääkää rasvaa. Luojan kiitos vatsakivut ja hengenahdistus lakkasivat. Enää ei tarvinnut panna kuumennettua tiiliskiveä vatsan päälle” (*Illan tulen, yön pimeten*). Gabriel Garcia Márquezin kuvaus: ”Hän nautti aamiaisen perhepiirissä mutta noudatti henkilökohtaista ruokavaliota: koiruouhouutetta vatsan hyvinvoinnin takia, ja valkosipulin jonka kynnet hän kuori ja söi yksitellen kotona valmistetun limpun kanssa hengenahdistuksen torjumiseksi” (*Rakkautta koleraan aikaan*). Haluaisinpa tietää, millä mekanismilla ruoat ehkäisevät hengenahdistusta.

## Ruokajuomat

Maito on ollut perinteinen ruokajuoma suomalaisten ruokapöydässä. Riitta Kylänpään mukaan Pentti Linkola ”joi kolme litraa maitoa päivässä” ja ”Linkolalle kermainen täysmaito on jumalaisin luonnon lahja, hänen elämänsä nautintojen huippu” (*Pentti Linkola – Ihminen ja legenda*). Kylänpää kertoo myös, että ”joskus keväällä siirtyessään kaivovedestä luonnonvesiin Linkola sai ruokamyrkytyksen ja antoi ylen, mutta sen jälkeen ruumis oli immuuni myrkyille. Linkola joi mitä tahansa luonnosta löytämänsä vettä, koska hänen mielestään ”ei ole lätkköä, suota tai ojaa, josta en voisi juoda.” Sisätautilääkärinä en suosittele tällaista toimintatapaa enkä usko likavesien juomisen suojatehoon.

Runsaalla maidon ja veden juomisella on Karen Blixenin mukaan mielenkiintoinen vaikutus: ”Nuoret masa-moranit elävät pääsiallisesti maidolla ja vedellä, ja tämän ravinnon ansiota lienee heidän ihonsa hämmästyttävä silkinsileys” (*Eurooppalaisena Afrikassa*). Arto Pietilän romaanissa *Minä, Mamselli ja Albina* kerrotaan Aleksis Kiven aamui-

sin juoneen tuopillisen kylmää vettä, ”sillä olen lutenut ruotsalaisen lääkärin tutkimuksen, että veden juominen aamuisin on tärkeää, parantaa kaikkien elinten toimintaa.” Tuskinpa vettä kannattaa juoda, jos ei ole janoinen.

Erilaisista alkoholijuomista on kirjallisuudessa runsaasti kuvauksia. Ne jäävät tämän kirjoituksen ulkopuolelle. Muistakaamme kuitenkin Mika Waltarin ohjeet: ”Viini on jumalien lahja ilahduttamaan sydäntä kohtuullisesti nautittuna” (*Sinube egyptiläinen*). Samoin kuin varoitus valkoviinistä ja punaviinistä ruokajuomana: ”Mies, joka juo pullollisen kumpaakin joka aterialla, menettää helposti muistinsa” (*Johannes Angelos*).

## Kahvi

Kahvi on ollut perinteisesti Suomessa tärkeä ravinto- ja nautintoaine. Ilmari Kiannon *Punaisessa viivassa* on sykähdyttävä kuvaus, kun Topi tuo Riika-vaimolle kotiin tuomisinaan kahvia. ”Ja ihana kahvin haju täytti pian tuon pienen erämaisen töllin, pannen kidutetut makuhermot kummasti kutajamaan. Kierähtivähän kynelet mökin emännän kuoppaisiin silmiin, kun hän ensimmäisen kuppoksen oli kurkkuunsa valanut. Jeesus sentään, kuinka teki hyvää sydämyksille.”

Myös Veikko Huovisen mukaan ”kahvi on ylipäänsä pirullisen hyvä juoma” (*Hamsteri*). *Pentti Haanpään parhaat*: ”Kahvi oli hänen mielijuomansa ja sen orja hän oli auttamattomasti.” Naisille kahvi on erityisen tärkeä juoma. Sirpa Kätkönen: ”Hän ei ollut syönyt aamiaista, joi vain kahvia, jotta kaikki kuona poistuisi ja hän olisi laiha ja kaunis” (*Graniittimies*). Lars Sund: ”Siinä missä miehet hakevat lohtua viinasta naiset turvautuvat kahviin – vahvana ja makeana se virkistää ruumista ja virvoittaa mieltä alakulon ja murheen hetkellä: kahvi on toden totta siunattu juoma naisen suussa” (*Puodinpitäjän poika*).

Mutta voi surkeutta, turkkilainen kirjailija Orhan Pamuk valistaa: ”Oi uskovaiset, kahvin juonti on syntiä. Armon Profeettaamme ei kuulemma nauttinut kahvia lainkaan, sillä hän tiesi sen turuttavan aivot, puhkovan vatsan, aiheuttavan noidannuolta ja hedelmättömyyttä ja olevan Saatanan juonia” (*Nimeni on Punainen*).

Teemu Keskisarjan mukaan ”Kansallisjuoma oli kahvista ja viinasta sekoitettu plöro” (*Saapasnahka-torni*). Sota-ajan kahvista kertoo Eeva Kilpi: ”Pula-aikana kahvinvastike oli valmistettu pel-

kästään kotimaisista aineksista: paahdetuista voikukanjuurista, herneistä, rukiista, saattoi kuulemma maistua hyvältäkin” (*Jatkosodan aika*).

## Ruokavalio-ohjeiden kritiikkiä

Useat kirjailijat ovat kritisoineet yleisiä ruokavalio-ohjeita. Eino Säisä: ”Tieetti, tieetti, tietille ne panivat, sokerit pois ja rasva. Margariinia määräsivät leivälle. Enhän mie heijän margariineistaan, sotkeevat niihin kissanraatoloita, vaikka puhhuuvat puhtaista kasvisrasvoista. Tiijä heijän rasvoistaan” (*Kurkien tanssi*). Esko Piippo kertoo teoksessaan *Kirjaton Eino Leino*, että Leino ei yleensä kiinnittänyt huomiota ruokavalioonsa. ”On se sitten kumma kun kaikki, mistä pitää, on epäterveellistä. Marjat ovat ainoa hyvälle maistuva, mitä saa syödä vapaasti, hän saattoi mainita.” Kiinnostavaa on, että siis jo Leinon aikoihin puhuttiin ruoan terveellisyydestä ja marjat olivat jo tuolloin terveellisten ruokien listalla.

Marjojen syöntiä on myös vähätelty. Joel Lehtosen *Putkinotko*: ”Ihminen ei elä marjoilla. Esimerkiksi puolukat saattavat olla hyviä, koska hän on jo niihin tottunut, mutta ei niilläkään elä. Metsot ne marjoilla.” Makean himosta kertoo Veijo Meri: ”Taata Sillanpää oli perso makealle, vaikka tai koska häneltä oli lääkäri kieltänyt. Vanhat ihmiset yleensä pitävät makeasta. Mannerheimkin pani sokeria kahviin tuplasti” (*Goethen tammi*).

Antti Eskola ei koe hyväksi nykyisiä suosituksia runsaasta aamiaisesta: ”Luotan arkihavaintooni, että jos syön aamulla tukevasti, väsyn niin perusteellisesti, että päivän töistä ei tule mitään” (*Vanhanakin voi ajatella*). Usean päivittäisen aterian suositusta kummastellaan Paul Austerin ja J.M. Coetzee’n keskustelukirjassa: ”Miksi emme yksinkertaisesti syö silloin kun on nälkä, silloin kun vatsa käskee syödä? Kuka on määrännyt, että päivä on jaettava aamiaiseen, lounaaseen ja päivälliseen?” (*Tässä ja nyt. Kirjeitä ystäväydestä*). Olen samoilla linjoilla, mielestäni monen laihduttajan kannattaisi harventaa päivittäisiä ruokailukertojaan ja totutella ajoittaiseen nälän tunteeseen, jos haluaa onnistua laihdutuksessa.

Yllättävän näkökulman terveysvalituksesta esittää Leena Lander kirjassaan *Käskey*: ”Mutta en minä kaikkia noita terveysvohottajakaana ymmärä. Ihmisen aivot pehmenevät, kun hän elää vuositolkulla piimällä ja salaatilla. Kaipa se rauhoittaa elintoimintoja, mutta samalla vie miehestä puh-

din pois.” Apua voi onneksi löytyä sopivasta ravinnosta, jos on uskominen Hannu Väisästä. Hän kertoo kirjassaan *Elohopea* isännästä, joka tuo pöytään korianteria sekä raakaa inkivääriä ja sanoo: ”Sukuviettä, lisää sukuviettä, herrat.”

## Ruoka ajan saatossa

Joidenkin historiantutkijoiden mukaan menneiden sukupolvien ihmiset söivät terveellisempää ruokaa kuin nykyään syödään. He saattavat hyvinkin olla oikeassa. On jopa esitetty, että ihmisen odotettu elinikä ei ollut juurikaan alhaisempi Englannissa 1800-luvun lopulla kuin nykyään, jos lasketaan pois tuon ajan suuri lapsikuolleisuus. Syyksi on ehdotettu menneiden aikojen terveellisestä ravintoa.

Aiheesta kirjoittaa myös Veijo Meri: ”Tutkijat ovat nykyisin sitä mieltä, että kivikauden elintaso oli korkea. Ihmiset söivät puhdasta, vaihtelevaa ja hyvin proteiinipitoista ruokaa” (*Maassa taivaan sa-*

*ranat*). Ulla-Lena Lundberg käsittelee samaa asiaa kirjassaan *Mitä sydän halajaa*: ”Ihmiset syövät ja juovat niin kummallisia aineita, silkkaa keinorehua suoraan sanottuna, että paskasta on tullut samanlaista kuin lehmänlannasta, vetelää ja limaista ja ällöttävän pahanhajuista.” Niin tai näin, mutta muistakaamme kirjailija ja akateemikko Paavo Haavikon sanat: ”Suurimmat herkut ovat raakaja, osteri, lohi ja valta” (*Prospero*).

## Lopuksi

Kirjailijat ovat käsitelleet tuotannossaan runsaasti ravitsemukseen liittyviä teemoja, ovathan ruoka ja ravitsemus keskeisiä asioita ihmisen elämässä. Teemat ovat olleet esillä jo 1800-luvulla, mutta yhä enemmän 1900-luvulta alkaen. Kirjallisuus kuvaa luonnollisesti yhteiskunnan kulloistakin yleistä suhtatumista ravitsemusasioihin. Aineistoni mieskirjailijat ovat käsitelleet aihepiiriä useammin kuin naiskirjailijat.

## KIRJOITTAJA

Mustonen, Jukka, emeritusprofessori, Tampereen yliopisto (jukka.mustonen[at]tuni.fi)