



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

**”Sil on enemmän merkitystä minulle sillä
vanhalla suomalaisella perinneruoalla” –
Perinteet kuluttajien
ruoan valmistuksessa ja valinnoissa**

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 30op
Kotitaloustiede
Toukokuu 2022
Rosa-Maria Laitinen

Ohjaaja: Minna Autio



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Rosa-Maria Laitinen		
Työn nimi - Arbetets titel ” Sil on enemmän merkitystä minulle sillä vanhalla suomalaisella perinneruoalla” Perinteet kuluttajien ruoan valmistuksessa ja valinnoissa		
Title “The old Finnish traditional food has more significance for me” Traditions in consumers cooking and food choices		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year Toukokuu 2022	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 52 s + 2 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Nostalgiaan perustuva ruoan kuluttaminen on kasvussa. Erityisesti suomalainen itsetekemisen perinne ruoanvalmistuksessa nousi esiin keväällä 2020 koronapandemian rajoitteiden lukitessa ihmiset koteihinsa. Suomalaiseen ruokaperinne on perustunut itsetekemisen lisäksi kulttuurille ominaisiin raaka-aineisiin ja valmistustapoihin. Ruokaperinteet ja ruoanvalmistustaidot ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle. Ruokakulttuuri on kuitenkin jatkuvassa muutoksessa. Teollistumisen myötä ruokia ei ole ollut välttämätöntä valmistaa itse. Suomalainen itsetekemisen kulttuuri on ollut kuitenkin vahva. Tutkielmassa tarkastellaan sitä, millä tavalla suomalaiset perinteet ilmenevät ruoan valinnassa ja valmistuksessa sekä sitä, mikä kuluttajia motivoi ruokaperinteiden ylläpitämisessä.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin kymmeneltä ihmiseltä, jotka pitivät samalla myös ruokapäiväkirjaa. Tutkittavien hankinnassa hyödynnettiin lumipallomenetelmää. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällön analyysia.</p> <p>Suomalaiset perinteet näyttäytyivät raaka-aineiden valintana, perinneruokien nauttimisena sekä aterioiden valmistamisena kotona sekä erilaisten ruokatuotteiden itsetekemisenä. Kuluttajat nauttivat ruoanvalmistuksesta ja he olivat valmiita käyttämään vapaa-aikaansa ruoan valmistamiseen eli itse tekemiseen. He haluavat päättää sen, mitä ateria tai ruoka-annos sisältää ja he kokevat että itsetekemällä saavat makumieltymystensä mukaista ruokaa. Itsetekeminen vaatii kuitenkin erilaisia resursseja, minkä vuoksi kuluttajat eivät ole halukkaita valmistamaan kaikkea ruokaa raaka-aineista, vaan hyödyntävät myös valmistuotteita. Perinneruoat ovat lohturuokaa ja niihin liittyy muistoja omasta lapsuudesta. Nostalgian siivittämänä haluttiin myös itse toimia ruokaperinteiden jatkajana. Perinneruoat ovat kuitenkin muutoksessa kansainvälistymisen ja kasvisruokailun myötä.</p>		
Avainsanat - Nyckelord suomalainen ruokaperinne, itsetekeminen, ruoanvalmistus,		
Keywords traditional Finnish food, craft consuming, cooking at home		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Rosa-Maria Laitinen		
Työn nimi - Arbetets titel ” Sil on enemmän merkitystä minulle sillä vanhalla suomalaisella perinneruoalla” Perinteet kuluttajien ruoan valmistuksessa ja valinnoissa		
Title “The old Finnish traditional food has more significance to me” Traditions in consumers cooking and food choices		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home Economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master’s Thesis / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year May 2022	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 52 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Nostalgia-based food consumption is on the rise. In the spring of 2020 and the beginning of the Covid19-pandemic the traditional trend of self-made food has become more visible in the Finnish households, undoubtedly partly due to the restrictions and quarantines caused by the pandemic. The fundamentals of Finnish food traditions have been built on ingredients specific to culture and cooking methods, in addition to the appreciation of self-made food. Traditions of cooking and the know-how have been passed on from generation to the next. However, the food culture and the food industry are in a constant state of change. As the industrialization has grown more and more prominent, it has not been necessary to prepare the food by one's own making. The Finnish culture of self-made food is, and remains strong The dissertation examines the ways in which Finnish traditions appear in the process of choosing and cooking food, as well as what motivates consumers in maintaining food traditions.</p> <p>The research material was collected through thematic interviews from ten subjects who also keep a food-diary. The snowball method was used when acquiring subjects. The collected material was analyzed with a data-driven content analysis.</p> <p>Finnish traditions manifest as ingredient choices, consumption of traditional cuisine, home cooking and the appreciation of self-made food products. Consumers enjoy cooking which is why they were ready to spend their free time to cooking by themselves. It seems they want to decide what a meal and portion of food contains and they feel that by making it themselves they get to match it to their taste preferences. On the other hand, self-made food requires a variety of resources which is why consumers aren't ready to prepare all the food from raw ingredient, but also exploit of ready-made products. Traditional food is considered comfort-food which entail memories from one's own childhood. For nostalgic reasons the traditions regarding food and cooking are kept alive and passed on to the next generation. However the traditional food are changing due to globalization and vegetarian diet.</p>		
Avainsanat - Nyckelord suomalainen ruokaperinne, itsetekeminen, ruoanvalmistus,		
Keywords traditional Finnish food, craft consuming, cooking at home		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	MENNEISYYDEN RUOKAKULTTUURIA – NYKYAJAN PERINNERUOKAA	3
	2.1 Suomalaisen ruokakulttuurin kehitys	3
	2.2 Perinneruoka.....	5
	2.3 Suomalaiset perinneruoat	6
3	RUOANVALMISTUS JA VALINNAT ARJESSA.....	9
	3.1 Ruoanvalmistus arjen toimintona.....	9
	3.2 Arjen ruokavalinnat.....	12
	3.3 Ruoanvalmistus kulutusmuotona	14
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
	5.1 Aineistonkeruumenetelmät.....	18
	5.2 Tutkittavat	20
	5.3 Aineiston analyysi.....	21
	5.4 Luotettavuus.....	24
6	SUOMALAISET PERINTEET OSANA NYKYAJAN RUOKAKULTTUURIA.....	26
	6.1 Suomalaisuus raaka-aineiden valinnassa	26
	6.2 Suomalaiset perinneruoat ruokavaliossa	28
	6.3 Aterioiden valmistus kotona.....	34
	6.4 Itse tehtyjen ruokatuotteiden arvostus.....	39
7	POHDINTAA	44
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	1

TAULUKOT

Taulukko 1. Yhteiskunnan muutosten vaikutus ruokakulttuuriin (Maavirta, 2009, 123.).....	4
Taulukko 2. Tutkittavien koodi ja taustatiedot	21
Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä	23

1 Johdanto

Keväällä 2020 koronapandemian lukitessa ihmiset koteihinsa, innostuivat suomalaiset ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta. Lehdet ja blogit kirjoittivat ohjeistuksia muun muassa hapanjuurileivonnasta. Myös Yle uutisoi jauhojen sekä muiden leivontatarvikkeiden menekien olevan tavallista vilkkaampaa ja osa elintarvikkeista on saattanut hetkittäin loppua myymälöistä (Hirvonen, 2020). K-ryhmän (2020) tekemän tutkimuksen mukaan koronan tuoma poikkeustila on vaikuttanut kuluttajien ruokavalintoihin. Poikkeusajan tuomia muutoksia ovat muun muassa omavaraisuuden merkitys, suomalaisen ruoan arvostus, lisääntyneet itse tehdyt ja kotona syödyt ateriat. Pohdinnassa on, onko nähtävissä paluuta ruokaperinteeseen ennen globalisaatiota, jolloin ruoka valmistettiin alusta lähtien itse pääasiassa kotimaisista raaka-aineista. Traditionaaliset ruokakäytännöt ovat olleet trendinä jo 2010-luvun alusta lähtien (Lysaght 2013, 15–26). Ruoanvalmistuksen merkityksiä tutkineet Daniels, Glorieux, Minnen ja van Tienoven (2012) toivat esille, että voisi olla mielenkiintoista tutkia ruoanlaittokokemuksia ihmisillä, jotka pyrkivät toteuttamaan kestäväää elämäntapaa ruokaperinteiden hyväksi.

Viime vuosina on julkaistu useita ruokaa käsitteleviä kirjoja, joiden voidaan ajatella kumpuavan ajatuksesta paluusta traditioon eli perinteisiin ruokalajeihin ja valmistumismenetelmin. Näitä teoksia ovat muun muassa Ljoikkoin ja Kasken (2021) *Perinnevegeä*, Haaviston ja Karjulan (2016) *Satokauden ruokaa* sekä Kuuselan *Leipävallankumous* (2018) ja *Hapanjuuri taipuu* (2020). Keittokirjat ovat historiassa kuvanneet aikakauttaan (Knuutila 2010), kuten kaupungistuvan Suomen *200 ruokaohjetta yksinäiselle: Yhden hengen keittokirja* vuodelta 1919 tai sotaa käyvän maan *Korπισoturin keittokirja* vuodelta 1944 (Kylli 2021). Nykyaikana myös ruokajournalismilla on merkittävä rooli, joten huomionarvoista on, että Tiusasen (2018) tutkimuksen mukaan Helsingin Sanomien lähi- ja luomuruokaan liittyvät julkaisut nojaavat nostalgian ja autenttisuuden diskurssiin. Ruuan, perinteen ja nostalgian välinen yhteys on tunnistettu suomalaisessa lähiruuan kulutuksessa sekä omaehtoisesa ruuan tuotannossa (Autio, Collins, Wahlen & Anttila, 2013). Nostalgian myötä suomalaisen ruokaperinteen arvostaminen vaikuttaakin olevan yksi tämän hetken ruokasuuntauksia.

Mielenkiintoista onkin, millä tavalla perinteet näyttäytyvät kuluttajilla ruoanvalmistuksessa ja mitä merkitystä on perinteiden ylläpitämisessä.

Jo 1980-luvulla Italiassa syntyi traditionaalisiin ruoanvalmistukseen kannustava Slow Food -liike ”vastaiskuna” kasvavalle pikaruohan kulutukselle. Slow Food -liike kannustaa kiireettömään ruoanvalmistukseen puhtaista raaka-aineista, jotka ovat lähellä tuotettuja. Paikallisen ruokakulttuurin ja perinteiden tukeminen on myös osa liikkeen päämäärää. Kuitenkaan ei ole aivan yksinkertaista haastaa modernia pikaruokamaailmaa. (Jones, Shears, Hillier, Comfort & Lowell 2003, 297–304.) K-ryhmän (2021) ruokailmiöissä on nähtävissä, että suomalaiset ei ole täysin palaamassa aikaan, jossa ateriat valmistetaan täysin itse, sillä supervaivattomuus sekä halu kehittyä ruoanlaittajana ovat molemmat ajan trendejä; ostetaan sekä valmisruokia että opetellaan valmistamaan itse esimerkiksi hapanjuurileipää tai pizzaa. Tutkimusten mukaan suomalaiset kuitenkin suosivat kotimaisia pientuottajien tuotteita ja suhtautuvat teollisesti tuotettuun valmisruokaan hieman varauksellisesti (Autio, Collins, Wahlen & Anttila, 2013).

Kotitaloustieteessä ruoanvalmistusta on tutkittu eri näkökulmista lähivuosina. Torkkeli, Mäkelä ja Niva (2020) tutkivat ruoanvalmistusta käytäntöjen näkökulmasta hyödyntäen kahta käytänteorian sovellusta. Janhonen, Torkkeli ja Mäkelä (2018) selvittivät yhteyttä ruokatajun ja kodin ruoanvalmistuksen yhteydessä tapahtuvan epäformaalin oppimisen välillä. Torkkeli, Janhonen ja Mäkelä (2021) tutkivat ruoanvalmistuksen sitoutumisia, jonka avulla on mahdollista nähdä, mitä ihmiset pitävät tekemisen arvoisena. Sitoutumisia analysoimalla on heidän mielestään mahdollista ymmärtää, kuinka jokapäiväisessä elämässä kotitaloudet navigoivat valmistukseen ruokaa erilaisissa tilanteissa.

Tässä tutkimuksessa tutkitaan ruoanvalmistusta ja valintaa perinteiden näkökulmasta. Teoreettinen viitekehys on rakennettu suomalaisen ruokaperinteen ja arjen ruoanvalmistuksen sekä ruoan valintojen ympärille. Tutkimus ote on laadullinen ja analyysi aineistolähtöinen. Tutkielma etenee teoreettisen viitekehysten kautta tutkimuskysymyksiin, tutkimuksen toteutukseen ja tuloksiin. Lopuksi pohdinnassa käydään läpi keskeisiä tuloksia kytkien ne tutkimuksen tavoitteeseen.

2 Menneisyyden ruokakulttuuria – nykyajan perinneruokaa

Ihmiset ovat kiinnostuneita omasta alkuperästään, henkilökohtaisista juurista ja ovat nostalgisia vanhoista ajoista. Ruoka on keskeinen osa omaa perintöä, jonka vuoksi henkilökohtaisella gastronomisella perinnöllä ja ruokakäytännöillä on tärkeä rooli ihmisten identiteetin kehityksessä. Nostalgiset tekijät saa lapsuuden kotiruokat maistumaan parhaalta ruoalta nykyajan pikaruoka keskeisessä ajassa; lapsuusajan kotiruoka on lohturuokaa, johon liitetään muistoja. Perheet siirtävät gastronomista tietoa sukupolvelta toiselle, jolloin syntyy kulinaarista perinnettä. (Dallen, 2015, 65–68.) Tässä luvussa tarkastellaan suomalaisen ruokaperinteeseen vaikuttaneita tekijöitä, perinneruokien käsitettä sekä asenteita perinneruokien kohtaan. Lopuksi pulahdetaan suomalaisten perinneruokien maailmaan.

2.1 Suomalaisen ruokakulttuurin kehitys

Suomalaisten makutottumukset ovat muuttuneet aikojen saatossa eksoottisempaan suuntaa lisääntyneen matkustuksen ja maahanmuuttajien avaamien ravintoloiden vuoksi. Kuitenkin suomalaiset edelleen nauttivat samoista ruuista kuin itsenäisyysjulistuksen aikaan. (Kylli 2021, 11–12.) Monet näistä ruoista perustui jo silloin tuontituotteisiin, kuten riisi, maitosuklaa, kahvi ja silli. Ruoka oli yksi kansallisista symboleista, johon suomalainen kansallinen identiteetti rakennettiin kuitenkin jo ennen Suomen itsenäistymistä vuonna 1917. (Kylli, 2018, 178.)

Ruokaideat ovat vuosisatoja kulkeneet vapaasti yli kulttuurialuerajojen. Kansainvälinen kauppa mahdollisti ulkomailta tuodut uudet tuotteet, joiden saanti katkesi kuitenkin sotien ja muiden kriisien aikaan. Uudet maut synnyttivät kiinnostusta, mutta myös ennakkoluuloja. Huomattavissa on, että Suomen ruokahistoriaa on hallinnut muutos ja sen vastapainona sukupolvelta toiselle siirtynyt pysyvyys makutottumuksissa ja arvostuksissa. (Kylli 2021, 6–13.) Suomen kansalaiset eivät aina ole olleet nostalgisia ruoan suhteen, vaikka viranomaiset ovatkin ohjanneet suomalaisten ruokavalintoja kotimaisiin tuotteisiin. Ulkomaiset tuontituotteet, kuten riisi, herätti enemmän kiinnostusta kuin esimerkiksi kotimainen talkkuna 1900-luvun alussa. Kansallinen ruokaidentiteetti alkoikin nojaamaan enemmissä määrin tuontitavaroihin.

Itsenäistymisen aikaan tiettyjä tuontituotteita pidettiin jo suomalaisina elintarvikkeina. Näitä olivat esimerkiksi kahvi, riisi ja silli. (Kylli, 2018, 197–198.)

Kylli (2018) on tarkastellut suomalaisen ruokamaun kehitystä 1800-luvulla ja 1900-luvun alussa ja sitä mikä osa ympäristöllä ja ilmastolla on ollut kehityksessä. Hän on selvittänyt yhteyksiä, joiden kautta suomalaiset tutustuivat uusiin ruokiin, ja myös omaksuivat osaksi keittiötään sekä kulttuurista ja kansallista identiteettiään. Suomi ja sen ruokakulttuuri olivat modernisoitumassa ja globalisoitumassa, mutta suomalaisen ruoan maun muovaamiseen on vaikuttanut myös tarjonnan niukkuus ja pohjoisen ankarille oloille tyypilliset rajalliset resurssit. (Kylli, 2018.) Keittokirjat kuvaavat aikakauttaan ja se kertovat olosuhteista, jotka valitsivat kirjan synnyn aikana. Näin ollen ruokaohjekokoelmat peilaavat ympäröivää yhteiskuntaa. (Knuutila 2010, 16, 46–65.)

Maavirta (2009, 123) kuvaa yhteiskunnan muutosten vaikutusta suomalaiseen ruokakulttuuriin taulukon (Taulukko 1.) avulla. Nämä yhteiskunnalliset muutokset ovat mahdollistaneet esimerkiksi sesonkituotteiden ympärivuotisen käytön, aterioinnin kodin ulkopuolella ja ruoan valmiina ostamisen. Itse ei tarvitse valmistaa omaa leipää tai maitotuotteita lypsetystä maidosta, sillä ne on helppo hankkia valmiina kaupasta. Muuttoliikkeen myötä myös ruokakulttuurit saavat vaikutteita muiden kulttuurien mauista. (Maavirta, 2009, 123.)

Taulukko 1. Yhteiskunnan muutosten vaikutus ruokakulttuuriin (Maavirta, 2009, 123.)

Yhteiskunnan rakenteellinen muutos	Ruokakulttuurin muutos
Kansainvälistyminen: paikallisesta maailmanlaajuiseen	Kulutus: kotimaisesta ruoasta kansainväliseen
Teollistuminen: lihasvoimasta koneelliseen	Yhtenäistyminen: kotitekoisesta ruoasta teolliseen
Kaupungistuminen: maataloudesta kaupunkiin	Eriytyminen: ruoantuottajasta kuluttajaksi
Muuttoliike: kotimaasta uuteen asuin ympäristöön	Sulautuminen: perinneruoasta muilta omaksuttuihin

Perinneruokia tarkastellessa on huomioitava, ettei ole olemassa alkuperäistä perinneruokaa. Ruokakulttuuriin on aina liittynyt olennaisesti muutos. Se, mitä nykypäivänä kutsutaan perinneruoksi kulttuurissa on ollut synnyin aikanaan uutuus. (Sillanpää 2003, 30.) Ruokakulttuuri muuttuu jatkuvasti, vaikka se onkin maltillista. Suomessa syödäänkin edelleen samoja asioita kuin vuosikymmeniä sitten. (Mäkelä, 2003, 68). Maantieteellisellä sijainnilla on vaikutusta alueiden ruokakulttuuriin, sillä sijainti on määritellyt mitä riistaa ja kasveja on saatavilla tai mahdollista kasvattaa sekä millaista kauppaa on ollut mahdollista tehdä. Myös alueen varastointi- ja valmistustavat ovat vaikuttaneet ruokakulttuuriin. (Maavirta, 2009, 122.)

2.2 Perinneruoka

Käsitteenä perinne liitetään tapaan ja tottumuksiin, jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle ja näin tulevat vakiintuneiksi käytännöiksi. Perinne on periytynyt menneisyydestä nykyisyyteen. (Amilien & Hegnes, 2013, 3456.) Hobsbawm (2012) tuo esiin mielenkiintoisen käsitteen: keksitty perinne (invented tradition). Se tarkoittaa keksittyä käytäntöjä, joita ohjaavat avoimesti tai hiljaisesti hyväksytyt säännöt. Käytännöillä pyritään juurruttaa tiettyjä arvoja tai käyttäytymismalleja toistunnalla, joka luo jatkuvuutta menneisyyden kanssa. Erikoista näissä keksityissä perinteissä on se, että jatkuvuus on pääosin tekaistua. (Hobsbawn, 2012, 1–2.) Luonnollisesti keksityn perinteen käsite on mahdollista liittää myös ruokaperinteihin. Siksi onkin tärkeää, että elintarviketeollisuutta varten perinneruokalle on virallisia määritelmiä.

Tutkijoilla eri aloilta on erilaiset näkemykset ja painotukset perinteiselle ruokalle, jonka takia perinneruokalle on useita määritelmiä. Euroopan Unionin tekemän määritelmän mukaan perinne elintarviketeollisuudessa tarkoittaa tuotteen todistettua käyttöä yhteisön markkinoilla vähintään ihmissukupolven ajan, jolla tarkoitetaan 25 vuotta tuotteen valmistamista. Eurooppalainen 'Truefood' -hanke taas määritteli perinneruokaa seuraavasti: tuote on aito ja sillä oltava gastronominen perintö, tuotteen oltava ostettavissa vähintään 50 vuotta ja tuotteen elintarviketuotannon tulee olla paikallista, kansallista tai alueellista. Perinneruokalle on myös synonyymeja, joita ovat perintöruoka, ruokaerikoisuudet sekä tyypilliset ruoat. (Amilien & Hegnes, 2013, 3456.)

Norjalaisessa tapaustutkimuksessa selvitettiin merkityksiä perinteisen ruoan (traditional food) käsitteelle. Eri ruoka-alaan liittyvät toimijat käyttivät tutkimuksen mukaan perinteisen ruoan käsitettä erilaisissa yhteyksissä ja erilaisiin tarkoituksiin. Puhetapa oli jopa hyvin kilpailevaa, sillä toiset korostivat perinteen uudistamista ja toisilla oli pyrkimys suojella ja säilyttää perinteitä. Perinteisen ruoan käsite onkin monimutkainen. Perinteinen ruoka rakentuu kuitenkin toisiaan täydentävien ulottuvuuksien varaan. Nämä ulottuvuudet aika, paikka, tietotaito sekä merkityksen syvyys luovat kehyksen käsitteen ymmärtämiselle. (Amilien & Hegnes, 2013, 3461.) Perinteiden uudistaminen mahdollisesti kertoo siitä, perinneruoka ei kaikilla tarkoitakaan samalla ruokaohjeilla valmistettuja tuotteita, vaan perinteestä inspiroidutaan ja sitä kehitetään aikaan ja makuun sopivammaksi.

Espanjalaisessa tutkimus osoitti, että kuluttajat arvostavat paikallisia, alueellisia ja perinteisiä ruokatuotteita ja myös kuluttavat niitä paljon (Fernández-Ferrín, Calvo-Turrientes, Bande, Artaraz-Minón & Galán-Ladero, 2018). Asenteilla on kuitenkin vaikutusta perinteisten ruokien suosimisessa, jonka vuoksi perinteitä uusinnetaan. Eurooppalaisessa tutkimuksessa oli tutkittu perinteisen ruoan kulutuksen ja ruoan valinnan motiivinen välistä yhteyttä kuudessa eri Euroopan maassa. Tutkimuksessa huomattiin, että tärkeimmiksi ilmaisimiksi perinteisen ruoan kulutuksessa nousi yleinen suhtautuminen perinteisiin ruokiin, niiden tuttuus ja ruoan luonnollisuus. Mukavuuden halun ja terveellisyysden tärkeys ruokavaliossa taas toimivat esteinä perinteisen ruoan kulutuksessa. (Pieniak, Verbeke, Vanhonacker, Guerrero, & Hersleth, 2009.)

2.3 Suomalaiset perinneruoat

Suomalainen ruoka perustuu raaka-aineisiin ja valmistustapoihin. Suomalaisiksi miellettyjä raaka-aineita on muun muassa ruis, lakka, poro ja lohi, ja valmistuksessa on hyödynnetty graavausta, imellyttämistä sekä uunissa paistamista. (Sillanpää, 2003, 29.) Suomalaiset perinneruoat ovat syntyneet aikana, jolloin oli tavan mukaan talossa ahersi aina joku talon naishenkilöistä. Pitkä ruoanvalmistusmenetelmä tai kypsennysaika ei tämän vuoksi aiheuttanut ongelmia. (Janhonen, 1982, 13.) Perinteet näyttäytyvätkin erityisesti jouluruoissa. Monissa kotitalouksissa syödään jouluisin omia perinteisiä ruokalajeja, kaikilla kotitalouksilla nämä ei kuitenkaan ole samoja ruokia. Perinneruoka

nähdään aidon ruoan symbolina. Ihmisillä on taipumus ihannoida menneen ajan ateriointia kiireettömänä kotona hartaudella valmistettuna perheateriana. Pikaruokia on kuitenkin syöty Suomessa jo 1900-luvun alkupuolella. (Sillanpää, 2003, 29.)

Erityisesti kotitalousala on vaalinut perinteistä ruokakulttuuria, korostamalla perinteisten ruoanvalmistustaitojen merkitystä ja kotimaisten raaka-aineiden käyttöä. Vanhoissa perinneruokia koskevissa ruokaohjeissa raaka-aineiden määrät ovat olleet yleisluontoisia ilman mittayksiköissä annettuja määriä. Nykyaikana tämä vaikeuttaa ohjeiden käyttöä, sillä tottumattoman ruoanvalmistajan on vaikea tietää millainen ruoan kuuluisi olla. (Janhonen, 1982, 12–13.) Pohjanluoman ja Hallakorven (2003, 11) mukaan aiemmin on luotettu ruoanvalmistajan kykyyn arvioida raaka-aineiden määriä ja makua. Tällöin maustaminen tapahtui suutuntumalla ja mittaus tapahtui hyppysellä. Tänä päivänä ei kuitenkaan ole samanlaista tuntumaa perinneruokiin, sillä nykyruoanlaittajan ohjeena toimii mahdollisesti vain makumuistot mummolan herkuista. (Pohjanluoma & Hallakorpi, 2003, 11.)

Ruokaperinteeseen kuuluvat ruokalajin tiedon lisäksi ymmärrys sen valmistamisesta, tarjoilusta ja yleisesti syömiseen liittyvistä tavoista. Ruokaperinnettä on myös juhla- ja tapakulttuuri. Olennainen osa ruokaperinnettä on tiedon siirtyminen seuraaville sukupolville. Perinneruokaa on niin juhlapyhien ja juhlien perinnetarjoilut kuin arkisemmat ateriat, ruokalajit ja leivonnaiset. Perinneruokien muodostumiseen on vaikuttanut eri maakunnissa raaka-aineiden saatavuus, minkä vuoksi vähäisistäkin raaka-aineista on pyritty valmistamaan monipuolisia kokonaisuuksia. (Jäntti, 1982, 77.) Suomi oli aiemmin jaettu yhdeksään maakuntaan, ja kaikilla oli omaleimainen ruokaperinteensä. Liikkuminen, muuttoliike ja vaivaton tiedonkulku yli alueellisten rajojen sekä kauppojen monipuolistuminen on mahdollistanut eri maakuntien herkkujen tarjonnan ympäri Suomea. (Pohjanluoma, 2003, 9–10.)

Pohjanluoma ja Hallakorpi (2003) ovat kirjoittanut kirjan, joka sisältää ruokaohjeita maakuntien perinneruokiin. Yhtä ainoaa ruokaohjetta perinneruoilla ei kuitenkaan ole, sillä monien perinneruokien tekotapa vaihtelee tekijän mukaan. Kirjassa on pyritty autenttisuuteen, jonka vuoksi on ruoissa ja leivonnaisissa ohjeistetaan käyttämään voita margariinin ja soodaa leivinjauheen sijasta. Margariinin ja leivinjauheen voi nähdä olevan käytetympiä tänä päivänä. Kirjastaan hän on päättänyt jättää pois juureen perustuvat

ruisleivät, sillä aitoa taikinajuurta ei enää ole monissa kotitalouksissa ainakaan kaupungeissa. (Pohjanluoma & Hallakorpi, 2003, 9–12.) Perinteisen ruistaikinajuuren ylläpito ei varmasti edelleenkään ole osa valtaosan kotitaloutta 2020-luvulla. Toisaalta nyt hapanjuuri-ilmio on saanut marginaalisen kuluttajaryhmän ylläpitämään taikinajuurta, minkä vuoksi perinteisten juureen perustuvien ohjeiden voidaan nähdä nyt olevan oleellisia.

Ruokaperinteiden säilyttäminen perustuu omaleimaisen suomalaisen kulttuurin, joka on yksinkertaista ja hienostelematonta, kuten ruislimppua suutarinlohella. Ruokaperinteiden säilyttäminen ei nykypäivänä ole yksinkertaista, sillä kaikkia raaka-aineita ei saa täysin alkuperäisessä muodossaan. Nykypäivän erilaiset apuvälineet kuitenkin helpottavat perinteisten ruokien valmistamista. (Jäntti, 1982, 78.)

3 Ruoanvalmistus ja valinnat arjessa

Arki koostuu erilaisista välttämättömistä ja vapaaehtoisista toiminnoista (Korvela, 2014). Ruoan valinta ja ruokailu kuuluvat välttämättömiin arjen toimintoihin. Päivittäiset ruokavalintamme koostuvat vanhoista ja uusista vaikutteista, jolloin arjen ruokakulttuuri rakentuu traditiolle ja muutokselle. (Maavirta, 2009, 121.) Nykypäivän kuluttajien nähdään arvostavan perinteitä, luontoa, autenttisuutta ja yksinkertaisuutta. (Jack & Cheetham, 2014, 1–2.) Tässä luvussa käsitellään ruoanvalmistusta arjen toimintoina sekä kuluttajien ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä sekä ruoanvalmistusta kulutusmuotona.

3.1 Ruoanvalmistus arjen toimintona

Arjen rakentuminen on prosessi, jossa arkielämästä muodostuu sellaista toimintaa kuin sillä hetkellä eletään tai koetaan. Rakentumiseen vaikuttavat kotitalouden jäsenten sosiaalinen ja materiaallinen toiminta, erilaiset ratkaisut ja valinnat, mutta myös ympäristö. Ympäristöllä tarkoitetaan niin luonnonympäristöä kuin yhteisöä ja yhteiskunnan rakenteita, joihin puolestaan historia ja yhteiskunnan kehitys ovat vaikuttaneet. Kun elimme maatalousyhteiskunnassa maataloustyöt, kotityöt ja vapaa-aika olivat nivoutuneet yhteen ja noudatettiin luonnon rytmiä. (Korvela, 2014, 320–321.) Elämän rytmi oli ihmisillä aiemmin samankaltainen; maataloustöiden tai palkkatyön sanelema (Mäkelä, 2003, 67).

Ruokailu ja ruoan valinta ovat välttämättömiä päivittäisiä arjen toimintoja. Päivittäiset ruokavalinnat ovat sekoitus vanhoja ja uusia vaikutteita, jolloin ruokakulttuurimme koostuu traditioista ja muutoksesta. Teollistuminen, kaupungistuminen ja kiireinen arki ovat vaikuttaneet kotitalouksien ruokavalintoihin. Ruoanvalmistus kotona on vähentynyt ja tämän myötä myös ruoanvalmistustaidot ovat heikentyneet. Ruoanvalmistukselle ei jää aikaa, kun työ ja harrastukset vievät sitä runsaasti. (Maavirta, 2009, 123–126.) Kuluttajat ovat riippuvaisempia teollisuudesta ja kaupan tarjonnasta ja näin ruokateollisuus vaikuttaa ruokatottumuksiimme. Kuluttajat ovat myös etääntyneet ruoantuotannosta. (Torkkeli, 2009, 136.) . Maavirta (2003, 123) myös pohtii, söisivätkö suomalaiset monia perinteisiä ruokia, kuten karjalanpiirakoita, mämmiä tai hernekeittoa, ilman elintarviketeollisuutta.

Ruoanvalmistustaitojen heikkenemisenä mahdollisesti nähdään se, ettei elintarviketeollisuuden tuoman tarjonnan kasvaessa, tarvitse enää valmistaa monia ruokia alusta lähtien itse. Aulanko (2009, 96) tuokin esille kotitaloustöiden hiljaisen tiedon osana ruoanvalmistustaitoja: ”*Pikku hiljaa sormenpäihin kehittyy ”tieto” siitä, milloin pullataikinaa on alustettu riittävästi, jotta siitä pystytään pyörittämään rinkeleitä.*” Kotitaloustaitojen siirtyminen on aiemmin siirtynyt äidiltä tyttarelle ja näin ollen hiljainen tieto siirtynyt eteenpäin. Näin ei kuitenkaan tapahdu samassa suhteessa kuin aiemmin, sillä kaikilla ei ole enää taitoja, joita siirtää eteenpäin. (Aulanko, 2009, 96.) Maavirta (2009) pohtii, miten selviämme heikentyneillä ruoanvalmistustaidoilla arjesta mahdollisissa poikkeusoloissa, joka estäisi ruoankuljetuksen tai teollisuuden. Hän myös pohtii, onko globalisoituminen tehnyt meistä uusavuttomia. (Maavirta 2009, 126) Koronapandemian tuoman poikkeustilan aikana, kun ihmiset joutuivat eristyksiin koteihinsa, eivät he kuitenkaan olleet uusavuttomia vaan kotona valmistetun ruoan syöminen lisääntyi.

Arjen pyörittäminen vaatii erilaisia taitoja, tietoa ja osaamista, sillä arki pitää sisällään jatkuvaa ongelmanratkaisua. Arjen taidot usein siirtyvät vanhemmalta lapselle, jolloin perheiden omat traditiot siirtyvät sukupolvelta toiselle. (Tuomi-Gröhn, 2009, 150–151.) Arkirutiinit toistuvat päivittäin, jolloin taidon oppiminen tapahtuu kasvaessa ilman opettamista. Ruoanvalmistustaidon oppiminen tapahtuu toiminnan ja kokemuksen kautta. Ruoanvalmistus taidon oppiminen koetaan mahdollisesti itsestänselvyytenä, jolloin ei koeta tarvetta sen opettamiseen. Yhteiskunnan rakenteiden muutokset ovatkin vaikuttaneet ruoanvalmistustaitojen periytymiseen. Perinteinen ruoanvalmistus raaka-aineista lähtien on vähentynyt, jolloin perinteisten taitojen toisintaminen ei ole tarpeen. Arjen ongelmiin tarvitaan uudenlaisia ratkaisuja. Oppiessa ruoanvalmistuksen taitoja kasvetaan myös ruokakulttuuriin; opitaan ruokalajityypit ja rakenne, ulkonäkö, tutustutaan eri makuihin. Samalla tulee tutuksi myös juhlien ruokatarjonta. (Knuuttila, 2006, 291–309.) Kun kodin kiireessä ei ole aikaa ruoanvalmistukselle, eikä näin ruoanvalmistustaitoja opita kotona vaan ne opetellaan peruskoulun kotitalousopetuksessa (Maavirta, 2009, 125). Ruoanvalmistustaidot ovat kuitenkin merkittävät ihmisille. Simmons ja Chapman (2012) selvittivät, että ruoanvalmistustaidot ohjaavat kotitalouden ruoantarjontaa, tukevat omavaraisuutta, yhdistää perheitä aterioinnin kautta sekä mahdollistaa ruokaperinteiden jatkuvuuden tai siitä poikkeamisen. Nuorilla

ruoanvalmistustaidot taas ovat merkittävässä osassa itsenäistymistä. (Simmons & Chapman, 2012, 1192–1193.)

Vuonna 1994 tehdyssä tutkimuksessa Maavirta ja Palojoki (1994, 259) totesivat, että kotitaloudet pyrkivät valmistamaan ruoan itse ja terveellisesti. Toisinaan arjen kiireet kuitenkin saavat aikaan sen, että ruoaksi nautittiin jotain valmiimpaa ja mahdollisesti ei niin terveellistä. 2000-luvun alkupuolella tutkimusten mukaan kuluttajat suosivat ruoanvalmistuksessa vaivattomuutta. Valmisruokien ja puolivalmisteiden tarjontaa oli yhä enemmän ja vaihtoehtoja oli erilaisia. Ruokaa valmistettiin yhä vähemmän raaka-aineista. Ruoan tuli kuitenkin muistuttaa kotona valmistettua ateriaa. Eri ikäryhmiin kuuluvat söivät kuitenkin erilaisia ruokia. Vuonna 2001 tehdyn tutkimuksen mukaan monet nuorten (25–34-vuotiaat) suosivat ruokat valmistuvat nopeasti tai ovat helposti valmiina saatavilla kaupasta, kun taas iäkkäämmät (55–64-vuotiaat) nauttivat enemmän aikaa vievämpiä ruokalajeja. (Mäkelä, 2003, 41–41, 57–58.) Kotona itse valmistettu lämmin ateria kuvastaakin ajatusta ”kunnon ateriasta”. Suomessa onkin vallinnut vahva itsetekemisenkulttuuri. (Mäkelä & Niva, 2019; Mäkelä, 2003.)

Maavirta (2009, 126) ilmaisee, että valmisruokien käyttöön on kahta koulukuntaa: toiset pitävät valmisruokaa keinona selviytyä arjesta ja toiset pyrkivät välttämään viimeiseen asti. Mäkelän ja Nivan (2019) tuovatkin esille, että itse tehdyn aterian uskotaan olevan terveellisempää kuin valmisruoka. Lisäksi itse tehdyn ateriaan vaadittu vaivannäkö osoittaa rakkautta ja huolenpitoa itseä ja läheisiä kohtaan. (Mäkelä & Niva, 2019). Kun ruoan voi myös ostaa valmiina tai puolivalmiina, eikä näin ollen ruoanvalmistus ole pakko, voi ruoanvalmistus olla viihdettä ja harrastus (Torkkeli, 2009, 136).

Daniels, Glorieux, Minnen, ja van Tienoven (2012) tutkivat kodin ruoanvalmistuksen merkityksiä. Heidän mukaansa henkilöt, jotka painottavat ruoanvalmistuksen sosiaalisia näkökulmia ja eivät koe kiirettä arjessaan, todennäköisemmin harrastavat ruoanlaittoa. Tällöin ruoanvalmistuksesta nautitaan eikä sitä koeta arjen välttämättömyytenä. Perheellisillä myös näkyy huolenpidon diskurssi ja yksin asuvilla korostuu välttämättömyys. Jaettu aterioinnin kokemus kasvattaa ruoanvalmistuksen nautinnollisuutta. (Daniels, Glorieux, Minnen & van Tienoven, 2012, 1055.) Mäkelä (2003, 58) tuo esille, sosiaaliset näkökulmat ovat erityisesti esillä viikonloppuisin ja juhlatilanteissa. Arkisissa aterioissa erityisesti keskitytään vaivattomuuteen, mutta

viikonloppuisin ja juhlatilanteissa keskitytään enemmän siihen, mitä syödään. (Mäkelä, 2003, 58)

3.2 Arjen ruokavalinnat

Ruoka on ihmisen elämää rytmittävä tekijä. Ruoasta saa energian lisäksi nautintoa ja se yhdistää ihmisiä. Toiminnallaan ihminen pyrkii aina takaamaan ruoan saatavuuden ja tuottamisen. Jatkuvasti pohditaan, mitä syödä seuraavaksi. (Räsänen 1980, 24.) Ihmiset eivät syö luonnosta kaikkea syötäväksi kelpaavaa, vaan tehdään valintoja siitä mitä syödään. Valinnat eivät perustu pelkästään ravitsemuksellisuuteen vaan valintoja tehdään taloudellisista, ekologisista, fysiologisista ja psykologisista syistä. Kulttuuri kuitenkin määrittää syömäkelpoisuuden. Kulttuuri muuttaa ravinnon ruoaksi. (Mäkelä, 2003, 36–37.)

Ruoan valinta onkin monivaiheista, sillä valitaan raaka-aineet, valmistustavat, aterian eriosaisuus ja järjestys. Uudet ruoat kiehtovat, mutta samalla ollaan varauksellisia. Monipuolinen ja lisääntynyt valikoima vaikeuttaa valintojen tekemistä ja välipalat sekä napostelu on korvannut perinteisiä aterioita. Raaka-aineiden sesongit eivät rajoita ruoan valintaa vaan toisella puolella maailmaa kasvatettava ruoka ovat helposti saatavilla. Maailman tarjonta on yhtenäistynyt ja kulttuurien oma erityisyys katoaa. (Mäkelä, 2003, 37–40.) Ruoan valinta harvoin tehdään pelkästään terveysfaktojen perusteella. Valintoihin vaikuttaa käytössä olevat voimavarat, tilanne, tunne, tiedot sekä taidot. (Palojoki, 2003, 114) Ruokavalinnoissa on 2000-luvulla korostunut se, mitä jätetään pois ruokavaliosta ja tällöin valitsematta jättäminen on aktiivinen teko (Mäkelä 2003, 70).

Ruoanvalinnassa on monia erilaisia mahdollisuuksia, ja syömisestä on mahdollista havaita erilaisia kehityssuuntia. Arkielämän valinnoissa onkin vastakkainasetteluja tavoissa ja käytänteissä. Vastakkainasettelut eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia, jonka takia kaikissa tilanteissa ei ole selvää, miten ja miksi kyseisiin valintoihin päädytään. (Mäkelä, 2003, 67.) Arjen ruokavalintoihin vaikuttaa kuitenkin oleellisesti kuluttajien arvot. On havaittavissa muutosta kuluttajien arvoissa ja kuluttajakäyttäytymisessä. Kulutusvastainen ajattelu on kasvussa; haetaan hengähdystaukoa ostamisesta ja pakoa elämän oravanpyörästä etsiessä autenttisia kokemuksia. Kuluttajien nykypäivänä voidaan havaita tekevän itsetutkiskelua,

kiinnittymistä luontoon ja siirtyvän kohti kokemuksellista ja hedonista kulutusta. (Jack & Cheetham, 2014, 1–2.) Lähiruoan valitseminen voidaan linkittää autenttiseen kulutuskokemukseen. Kuluttajien kiinnostus ruoantuotantoketjuun ovat lisääntyneet ympäristötietoisuuden ja terveysongelmien kasvaessa parinkymmenen vuoden aikana. Halutaan, että ruoka ei sisällä lisäaineita, se oli perinteisesti valmistettu ja luonnonmukaisesti kasvatettu. Tällöin se myös maistuu paremmalta. (Autio, Collins, Wahlen & Anttila, 2013, 564–568.)

Suomalaiset liittävät lähiruokaan kansallismielisiä merkityksiä, jonka takia suositaan kotimaisia ja lähialueellista tuotantoa sekä pientuottajia suurten yritysten sijaan. Teollisesti valmistetun ruoan nähdään kuvastavan heikkoa ruoan laatua erityisesti maun suhteen. (Autio ym. 2013, 567) Teollisesti tuotettuun ruokaan suhtaudutaan varauksellisesti ja koetaan, että ruoka ei ole silloin enää luonnollista. Ajatellaan, että luonnollinen ruoka on puhdasta, turvallista ja sen alkuperä on helposti jäljitettävissä. (Mäkelä, 2003, 63.) Kuluttajat arvostavat pientuottajan ammattitaitoa maantieteellisen etäisyyden sijaan. Lähiruokaa suositaan luomuruoan tilalta, sillä lähiruoka on kotimaista ja läheltä toisin kuin luomuruoka voi olla ympäri maailmaa. (Autio ym., 2013, 566–568.) Kotimaisen ruoan luonnollisesta laadusta hyötyykin Hyvää Suomesta -joutsenlippu, joka luo mielikuvaa puhtaasta kotimaisesta ruoasta, vaikka se ei takaa suomalaisen ruoan olevan turvallisempaa kuin muualla (Mäkelä, 2003, 63, 65).

Autenttisimmaksi lähiruoaksi koetaan kaikki ruoka, joka on itse tuotettu, käsitelty, kerätty, metsästetty, kalastettu ja kasvatettu. Kuitenkin kaupunkilainen kuluttaja harvoin kasvattaa omat kasviksensa. (Autio ym. 2013, 566.) Agraarisella kulutus eetoksella on edelleen vaikutusta suomalaiskuluttajiin. Agraarisen kuluttajan arvot taloudellisuus ja omavaraisuus ovat edelleen osa arkea, minkä vuoksi suositaan itse valmistettua ruokaa ja kotona kasvatettuja tuotteita. (Autio ym. 2013, 566; Huttunen & Autio 2010.) Kuluttajat ovat sitoutuneet traditionaalisen suomalaisen ruokakulttuurin säilyttämiseen suosimalla pieniä paikallisia viljelijöitä ja valikoimalla nostalgian ruokavalinnoissaan. Kuitenkin lähiruoka linkittyy arkipäivän toiminnan sijaan satokausiruokaan, sesonkiseen maalaisturismiin ja vapaa-ajan aktiviteetiksi. (Autio ym. 2013, 567–568.)

Muutos kulutuskäyttäytymisessä ja lähiruoan valinnassa voidaan liittää myös foodie-kulttuuriin. Foodiet ovat intohimoisia ruokakuluttajia, jotka arvostavat autenttisuutta

ruokavalinnoissaan. Foodie-kulttuuria on usein tutkittu kaupunkilaisissa, jolloin foodieiden nähdään ihannoivan kansainvälisyyttä ja eri maiden keittiöiden tuntemista. Kuitenkin foodiet voivat myös pyrkiä löytämään omasta maastaan eksoottisuutta. Slow food -ajattelu näkyikin intohimoisten kulutuskulttuurissa. Foodie-kulttuurissa merkittävänä tekijänä on ruoan tuotantoa ja kulutusta kohtaan tuottava lähestymistapa. (Koponen, Pitkämäki ja Autio 2016, 1–4.) Koponen, Pitkämäki ja Autio (2016, 8–9) tutkivat samppanjan kulutusta foodie-kulttuurin näkökulmasta ja huomasivat, että pientuottajien ja käsityötuotannon arvostus tulevat esille samppanjan kulutuksessa.

3.3 Ruoanvalmistus kulutusmuotona

Kasvava osa nykyajan kuluttajista on valmis hylkäämään kauppojen valmisvaihtoehdot ja valitsevat tuotteen itse valmistamisen ja suunnittelun eli itsetekemisen. Kiinnostus ruoanvalmistamiseen itse voidaan nähdä esimerkkinä kulutusmuodosta, jossa on mahdollista ostaa valmiita tuotteita, mutta valitaan itsetekeminen. Itsetekemisen kuluttaja (craft consumer) on henkilö, joka käyttää massatuotettuja tuotteita raaka-aineina uuden tuotteen luomiseen. Tuote on tyypillisesti tarkoitettu omaan kulutukseen. Itsetekemisen kuluttaminen (craft consuming) vaatii kuitenkin, että kuluttaja on mukana tuotteen suunnittelussa ja tuotannossa. Ei riitä, että personoi tai räätälöi tuotetta. Huomioitava on, että itsetekeminen ei vaadi fyysisen tuotteen luomista. (Campell, 2005, 27–28, 33–36.) Tilastokeskus (2022) käyttääkin vapaa-ajantutkimuksessa itsetekemisen käsitettä ja määrittelee sen seuraavasti: ”harrastaa jotakin seuraavista: käsityöt, kirjoittaminen, tanssi, valokuvaaminen, puutarhanhoito, kuvataiteet, soittaminen, laulaminen, **ruuanlaitto**, videokuvaaminen, musiikin tekeminen (säveltäminen), runojen lausuminen, näyttelemineen.”

Campell (2005) liittää itsetekemisen kulutuksen esimodernin ajan käsityökulttuuriin. Hänen mukaansa itsetekemisen kuluttajat tuovat tietoja, taitoja, rakkautta ja intohimoa kulutukseen samalla tavalla kuin nähdään perinteisten käsityöläisten lähestyneen työtään. Yhteiskuntakriitikoiden kuten Karl Marxin mukaan käsityöläisen työ on ihanteellinen keino yksilön ilmaista ihmisyyttään. Teollisen konetuotannon korvattessa käsityön tuotannon, johti muutos ihmisyydestä vieraantumiseen. Kun teollistuminen omaksuttiin osaksi yleistä maailmankatsomusta, nähtiin käsityön tuotantotapa esimodernin ajan

symbolina ja näin ollen sen hyveiden puolustaminen merkitsi modernin vastustamista. Nykypäivänäkin käsityön kannattajat nähdään romantikkoina, jotka kaipaavat paluuta esiteolliseen aikaan. (Campell, 2005, 24–28.) Jackin ja Cheethamin (2014, 2) mukaan eletään romantiikan ideaalin uudelleen tulemisen aikaa, josta kertovat kiinnostus luontoa, autenttisuutta ja perinteitä kohtaan. Modernissa yhteiskunnassa käsityöperinteet ovat kuitenkin omaksuneet koneita osaksi kulttuuria auttamaan käsityöläisiä sen sijaan, että ne riistäisivät heidän autonomiansa (Campell, 2005, 28).

Monet televisio-ohjelmat, aikakauslehdet ja kirjat, jotka käsittelevät ruokaa ja ruoanlaittoa, palvelevat ajatusta kuluttajista, jotka haluavat luoda omia esteettisesti merkittäviä tuotteita. Markkinoilla on saatavilla laaja valikoima valmiita aterioita ja ravintoloita, joista kuluttaja voisi helposti valikoida. Yhä useampi kuluttaja on kuitenkin valmis näkemään huomattavaa vaivaa raaka-aineiden valintaan, ruoan valmistukseen ja esillepanoon saadakseen aikaan kulttuurisesti arvostettuja kulinaarisia annoksia, jotka luovat kokonaisuudessaan aterian. (Campell, 2005, 33–36.) Foodie-kulttuurin voi myös nähdä liittyvän itsetekemisen kuluttamiseen, sillä foodie-kulttuurissa arvostetaan itsetekemistä. Vapaa-ajalla arvostetaan tuottamista kuluttamista enemmän, jolloin vapaa-ajalla tuotetaan käsityöläishengen mukaisesti omia elämyksiä ruoan ympärillä. (Koponen, Pitkämäki ja Autio 2016, 11–13.)

Itsetekemisen kuluttajat todennäköisesti ovat myös huolissaan massakulutuksen vieraannuttavista ja homogeenisoivista vaikutuksista (Campell, 2005, 36). Watson ja Shove (2008, 86) tunnistivat itsetekemiseen liittyvistä tee-se-itse-projekteissa suhdekehän, jossa kulutustavarat kytkeytyvät osaamiseen, ja osaaminen harjoitteluun, harjoittelu kulutustavaroiden kuluttamiseen. Kulutusmuotona itsetekeminen ei näyttäydykään selkeänä. Itsetekeminen vaatii myös kulttuurista pääomaa, jonka avulla on mahdollista nähdä hyödykkeet raaka-aineina esteettisten kokonaisuuksien rakentamisessa ja ymmärtää perusteet ja arvot rakenteiden saavuttamiseksi. Ruoanlaitossa huomioitavaa on, että keittokirjat ja muualta saadut reseptit auttavat esteettisten ruoka-annosten luomisessa raaka-aineista. Campellin (2005) mukaan itsetekemiseksi huomioidaan myös tuotteet, jotka ovat on taidolla ja käsin valmistettu, ja vaikka perussuunnittelu olisikin otettu valmiina esimerkiksi keittokirjasta. Usein ruoanvalmistuksessa tapahtuu improvisaatiota, joka saa aikaan omalaatuisen tuotteen.

Itsetekemisen kulutuksessa ruoka ei usein ole pelkästään tarkoitettu omaan kuluttamiseen, muttei myöskään myytäväksi (Campell, 2005, 33–36.)

Campellin mukaan itsetekemisen kulutuksen arvostus saattaisi kasvaa, sillä se nähdään henkilökohtaisen itseilmaisun ja aitouden lähteenä tässä laajenevassa kaupallistumisen ja markkinoinnin maailmassa. (Campell, 2005, 37.) Näihin tekijöihin pohjautuu myös Jackin ja Cheethamin (2014) mukaan kotileivonnan elpyminen, sillä leivonnan avulla tuodaan esille omalaatuisuuttaan ja ilmaistaan itseään. Ruoanvalmistus ja leipominen tuovatkin onnistumisen kokemuksia ja mukavia elämyksiä (Maavirta, 2009, 130).

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymys

Tutkielmassa tarkastellaan sitä, millä tavalla erilaiset suomalaiset ruokaperinteet näyttäytyvät osana kuluttajien modernia arkea. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ruoan valintaa ja valmistusta huomioiden myös itse tekemisen kuluttamisen. Aiemmissa tutkimuksissa on huomattu, että agraarinen kulutuseetos on edelleen osa suomalaisia kuluttajia ja traditionaalista ruokakulttuuria ylläpidetään suosimalla lähiruokaa. Lisäksi on huomattavissa itse tekemisen kasvua kotitalouksissa. ”Työhypoteesina” onkin se, että koronapandemian poikkeusolot ovat kasvattaneet kuluttajien kiinnostusta ruoanvalmistuksen perinnettä kohtaan ja samalla viehätystä suomalaiseen ruokakulttuuriperinteeseen. Tutkimustehtävään etsitään vastausta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Millä tavalla suomalaiset perinteet näyttäytyvät kuluttajien ruoan valinnassa ja valmistuksessa?
2. Mitä suomalaisten ruokaperinteiden ylläpitäminen merkitsee kuluttajille?

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Tutkimuskohteena oli henkilöt, jotka valmistavat kotona pääosan aterioistaan. Ruoanvalmistuksella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan kaikkea kotona tapahtuvaa raaka-aineiden yhdistämistä ja muokkaamista syötäväksi ravinnoksi huomioiden näin esimerkiksi leivonnan ja säilönnän.

5 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen, ja aineisto on kerätty teemahaastattelujen sekä ruokapäiväkirjojen avulla. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysin avulla. Tässä luvussa esittelen, miten tutkimus on toteutettu. Ensin tarkastellaan aineistonkeruumenetelmiä, jonka jälkeen käydään läpi tutkimuskohteen olevia henkilöitä, kolmantena avataan aineiston analyysiä ja lopuksi pohditaan tutkimuksen luotettavuutta.

5.1 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimus aineisto koostuu teemahaastattelusta ja ruokapäiväkirjoista. Valitsemalla useamman aineistonkeruumenetelmän voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta ja saada esiin laajempia näkökulmia. Tutkimuksiin tulisikin valita sellaisten menetelmien joukko, jotka auttavat vastaamaan tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 38–39.)

Tutkimuksessa valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu menetelmäksi, jolloin haastattelu etenee merkityksellisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijasta. Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa ja näin ollen tiedonkeruuta on mahdollista kohdentaa haastattelutilanteessa. Teemahaastattelu tuo tutkittavan äänen kuuluviin, kun haastattelua ei ole suunniteltu vahvasti tarkkojen strukturoitujen kysymysten varaan. Teemahaastattelun avulla on mahdollista kuvata tutkittavan ajatuksia, kokemuksia ja käsityksiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34, 47–48.)

Teemahaastattelun lisäksi tutkimusaineistoksi tutkittavilta pyydettiin kolmen päivän ruokapäiväkirja, joka sisälsi kaksi arkipäivää ja yhden viikonlopunpäivän. Ruokapäiväkirjaa käytettiin täydentämään haastattelua tutkimusmenetelmänä. Päiväkirjat aineistonkeruumenetelmänä toimivat kuin kyselylomakkeen täyttäminen avoimilla vastauksilla. Tärkeää onkin tarkat ohjeet päiväkirjan täyttäjälle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 219–220). Ohjeet ruokapäiväkirjaan (liite 1.) lähetettiin haastatteluajan sovittua. Haastattelu aika sovittaessa huomiottiin, että tutkittavan oli mahdollista tehdä ruokapäiväkirja ja lähettää se haastattelua edeltävänä päivänä tutkijalle. Ruokapäiväkirjan pituudeksi valikoitui kolme päivää, sillä pidempikestoisen ruokapäiväkirjan pito olisi vaatinut enemmän sitoutumista tutkittavilta ja näin ollen tutkittavien hankinta olisi mahdollisesti ollut vaikeampaa.

Haastatteluja varten tutkijalla oli apuna haastattelurunko (liite 2.), joka sisälsi kysymyksiä, joiden pohjalta oli mahdollista päästä käsiksi haluttuihin teemoihin. Haastatteluissa ei kuitenkaan käytetty sanantarkasti samoja kysymyksiä, sillä kysymykset muotoutuivat keskustelun edetessä. Haastattelun aikana myös kysyttiin tarkentavia kysymyksiä tutkittavan vastauksien perusteella. Ruokapäiväkirjat pyydettiin myös lähettämään tutkijalle päivää ennen haastattelua, jotta tutkijan oli mahdollista perehtyä ruokapäiväkirjaan ja kehittää tarkentavia haastattelukysymyksiä ruokapäiväkirjan avulla. Ruokapäiväkirjassa esiin tulleita valintoja käytettiin myös pohjustuksena joillekin haastattelurungon kysymyksille. Haastattelurungon toimivuutta kokeiltiin koehaastattelun avulla. Runko todettiin toimivaksi ja koehaastattelu otettiin näin myös osaksi tutkimusta.

Haastattelut toteutettiin Microsoft Teams-kokouksena helmi-maaliskuussa 2022. Haastattelut päätettiin toteuttaa etäyhteyksien välityksellä osin keväällä 2022 vallitsevan koronapandemia tilanteen vuoksi. Näin tutkittavien mahdolliset karanteenit tai halu pitää lähikontaktit vähimmäismäärässä eivät vaikuttaneet tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelut oli myös helpompi sopia, sillä ei tarvinnut huomioida matkustukseen menevää aikaa. Teams-kokouksessa sekä haastateltavalla ja haastattelijalla oli videokuva päällä, jolloin oli mahdollista välttää puhelinhaastattelun haasteet. Puhelinhaastattelut sopivat parhaiten strukturoituihin haastatteluihin, sillä puhelinhaastattelussa haastateltavan ilmeet ja eleet puuttuvat. Hiljaisuuden tullessa ei saada informaatiota, onko haastateltava esimerkiksi ymmärtänyt kysymyksen. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 64.) Videokuva mahdollisti ilmeiden tulkinnan keskustelun aikana ja haastattelut etenivät luontevasti. Kahden koronapandemia vuoden aikana ihmiset ovatkin tottuneet etäkokouksiin ja näin se oli jo luonteva tapa tehdä haastattelut. Verkkoyhteyksien välityksellä pidetyissä Teams-kokous haastatteluissa haasteena oli vain mahdolliset verkkoyhteysongelmat. Muutaman haastattelun aikana yhteys hieman pätki ja kerran yksi haastateltava katosi hetkeksi kokouksesta yhteyden kaatuessa. Näissä tilanteissa pyydettiin haastateltavaa toistamaan sanomansa ja haastattelua jatkettiin tämän jälkeen haastattelurungon mukaisesti.

5.2 Tutkittavat

Tutkittavien valinnassa hyödynnettiin lumipallomenetelmää. Tässä tutkija etsii ensin muutaman henkilön haastateltavaksi. Heidän haastattelujen jälkeen tutkija pyytää heitä ehdottamaan muita henkilöitä, jotka voisivat sopia tutkimukseen haastateltaviksi. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 59–60.) Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteeksi haluttiin henkilöitä, jotka valmistavat kotona itse pääosan aterioistaan. Tutkijan tuttavapiiristä kysyttiin muutamaa henkilöä, jotka ennalta saadun tiedon perusteella valmistavat kotona ruokaa tai leipovat, osallistumaan tutkimukseen. Heitä pyydettiin haastattelujen jälkeen ehdottamaan muita kotona ruokaa valmistavia henkilöitä omasta tuttavapiiristään. Kun lumipallo-otannalla ei enää saatu tutkittavia, etsittiin loput haastateltavat tutkijan tuttavapiiristä, jotta tutkittavien määrä ei jäänyt liian pieneksi.

Kvalitatiivisissa tutkimuksissa haastateltavien lukumäärää ei ole määritelty, mutta aineistoa tulisi olla sen verran, että tutkija voi vastata asettamiinsa kysymyksiin. Usein haastateltavien määrä tutkimuksissa on 10–15 henkilöä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista näytettä, jolloin ei pyritä yleistykseen vaan halutaan saada tietoa ja ymmärtää syvällisemmin ilmiötä tai tapahtumaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 58–59.) Tutkittavia henkilöitä tutkimukseen valikoitui lopulta 10 henkilöä. Tutkittavat olivat iältään 24–41-vuotiaita, yhdeksän heistä oli naisia ja yksi mies. Sukupuolta ei oteta analyysissä huomioon, koska vähäinen haastateltavien määrä mahdollista mielekästä vertailua.

Seuraavalla sivulla on taulukko tutkittavista (Taulukko 2.). Taulukossa on taustatietona ikä ja haastattelussa esille tullut mahdollinen erityisruokavalio. Mikäli tutkittava ei tuonut esille noudattavansa tiettyä ruokavaliota, tulkittiin heidän olevan sekasyöjiä. Monilla ruokavalion noudattaminen ei ollut ehdotonta kaikissa tilanteissa, minkä vuoksi myös tämä haluttiin tuoda esille näiden tutkittavien kohdalla. Tutkittavilta selvitettiin myös kotimaakuntaa taustatietona. Tutkimuskohteena oleva joukko oli pääosin kotoisin Uudeltamaalta tai Hämeen alueelta. Kotimaakuntien omia ruokakulttuureja ei kuitenkaan tullut esille aineistosta, minkä vuoksi niiden erittely jätettiin pois taulukosta. Yksittäisten viittausten yhteydessä tutkittavasta käytetään koodia.

Taulukko 2. Tutkittavien koodi ja taustatiedot

Koodi	Ikä	Ruokavalio
H1	27	Kasvisruokavalio
H2	26	Kasvisruokavalio, ei ehdoton
H3	38	Sekasyöjä
H4	30	Kasvisruokavalio, ei ehdoton kalan suhteen
H5	38	Ovovegetaristinen
H6	24	Vegaani, ei ehdoton kanamunan ja maitotuotteiden kanssa
H7	41	Sekasyöjä, vähävehminen ruokavalio
H8	32	Nykyinen sekasyöjä, mutta aiemmin noudattanut lakto-ovo-pescovegetaristista ja vegaanistakin ruokavaliota
H9	28	Sekasyöjä
H10	30	Vegaanisuuteen pyrkivä kasvisruokavaliota noudattava

Haastattelut kestivät 21–56 minuuttia ja keskimäärin 36 minuuttia. Haastattelut tallennettiin Teams-kokouksen tallennuksena, josta saatiin videokuvan ja äänen sisältämä tallenne. Video-äänitallenteen lisäksi Teams-kokouksessa on mahdollista tallentaa puhe tekstinä eli saadaan transkriptio. Haastatteluista siis saatiin tallenteena videoäänitallenne sekä tekstitallenne. Tekstitallenteita käytettiin litteroinnin pohjana, kun videoäänitallennetta kuunneltiin ja litteroitiin. Samalla haastattelut anonymisoitiin, sillä tekstitallenne merkitsee myös puhujan nimen tekstitallenteeseen. Litterointi on tärkeä osa aineiston analyysiä, sillä samalla on mahdollista tutustua saatuun aineistoon. Aineistonkeruuta, siihen tutustumista ja alustavaa analysointia on hyvä tehdä limittäin (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 11). Ensimmäisiä haastatteluja litterointiin aineistonkeruun vielä ollessa kesken ja näin aineistoon päästiin tutustumaan sekä tekemään alustavia päätelmiä.

5.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi saattaa aiheuttaa epävarmuuksia omasta aineistosta, ja aluksi aineisto voikin vaikuttaa vieraalta ja sekavalta. Tutkittavat eivät haastatteluissa anna suoria vastauksia tutkimuskysymyksiin, minkä takia tutkijan on kysyttävä itse aineistolta ja tutustuttava aineistoon tarkasti. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 9–10). Näin myös tällä tutkijalla oli aluksi vaikeuksia analyysin aloittamisessa. Tässä tutkimuksessa

aineiston analysoinnissa käytettiin apuna sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on perinteinen menetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysissä analyysia ei ohjaa tietty teoria tai epistemologia vaan siihen on mahdollista soveltaa vapaammin monia teoreettisia ja epistemologisia lähtökohtia. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöistä analyysiä, jolloin analyysiyksiköitä ei oltu ennakkoon määriteltyjä vaan ne valittiin tutkimustarkoituksen mukaisesti. Analyysin toteuttamisessa aiemmilla tiedoilla ja teorioilla ei ollut osaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 103, 108.)

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 104) kuvaavat analyysin toteuttamista laadullisessa tutkimuksessa seuraavalla tavalla: Ensin päätetään mikä aineistossa kiinnostaa, seuraavaksi aineisto käydään läpi ja erotetaan ne kiinnostavat asiat aineistoista ja jätetään kaikki muu pois, kolmantena luokitellaan, tyypitellään tai teemoitetaan aineisto, viimeisenä kirjoitetaan yhteenveto. Aineistolähtöisen sisällönanalyysissä aineiston läpikäymisen jälkeen etsitään pelkistettyjä ilmauksia, listataan ne ja niistä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja muodostetaan alaluokkia, alaluokkia yhdistetään yläluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122–125.)

Tässä tutkimuksessa toimittiin aineistolähtöisen sisällön analyysin mukaisesti. Litteroitu aineisto käytiin läpi ja erilliseen tiedostoon valittiin kaikki tutkimuskysymyksiin vastaavat kiinnostavat asiat. Aineistoon tutustuttiin tarkasti ja luettiin läpi useamman kerran, sillä analysointi ei onnistu ilman tarkkaa tutustumista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 143). Aineistosta siirrettiin erilliseen tiedostoon analyysin kannalta kiinnostavat teemat.

Tämän jälkeen aineistosta etsittiin pelkistettyjä ilmaisuja, ilmaisut listattiin ja etsittiin samankaltaisuuksia ja myös eroavaisuuksia kuvaavia asioita. Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin ja näistä löydetyistä asioista muodostettiin alaluokkia, kun samaa ilmiötä kuvaavat asiat ryhmiteltiin yhteen. Vähitellen näitä alaluokkia muodostettiin yläluokiksi, kun löydettiin sopivia käsitteitä yhdistämään alaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122–126.) Taulukko 3. on esimerkki alaluokkien muodostamisesta pelkistetyistä ilmaisuista.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<i>”Mulla tuli mieleen vispipuuro semmoinen joku perinteinen, mistä mä innostuin ja senkin mä niinku näin somessa, että kyllä se some vaikuttaa silleen sitten kuitenkin yllättävän paljon ehkä.” H2</i>	Perinteisiin ruokiin inspiroituminen Sosiaalisen median vaikutus ruokavalioon	Median vaikutus ruoanvalmistukseen
<i>”No ainakin siinä voi niinku täysin niitä päättää mitä haluaa laittaa siihen ja tietää just mitä ne on ne raaka aineet ja ehkä voi sit just miettiä sitä niinku jotenkin terveellisyyttäkin, vaikka et valitse jotain tai vaikka laittaa vähemmän suolaa ja sen sijaan jotain muuta” H6</i>	Saa itse päättää ruoan sisällöstä Terveellisyys ruokavaliossa Itse tekeminen	Omat valinnat ja terveellisyys itsetekemisessä

Ruokapäiväkirjat olivat osittain esillä litteroidussa materiaalissa, sillä ruokapäiväkirjoja käsiteltiin haastattelujen aikana. Ruokapäiväkirjoja irrallisena osana litteroitua aineistoa käytettiin aineiston analysoinnissa vahvistamaan haastatteluissa esille tulleita asioita. Ruokapäiväkirjat toimivat enemmänkin haastattelujen tukena kuin analysoitavana materiaalina.

5.4 Luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen kuuluu olennaisesti tutkimuksen luotettavuuden pohtiminen. Laadullisen tutkimuksen perinteeseen kuuluvat erilaiset näkemykset luotettavuuden kysymyksistä, mutta yleisesti luotettavuutta arvioidessa on hyvä huomioida johdonmukaisuus tutkimuksen toteutuksessa. Tutkijan on kerrottava aineiston kokoamisesta ja analysoinnista vakuuttavasti. Kun tutkimuksen toteuttamisesta kertoo avoimesti myös tutkimustulokset näyttäytyvät lukijalle selkeämpinä ja ymmärrettävämpinä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 158, 163–164.) Tutkimuksen toteutus onkin yritetty kuvata tässä luvussa mahdollisimman seikkaperäisesti.

Tutkijan sitoumukset tutkimuksessa on olennaista, sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkija väistämättömästi suodattaa tutkittavan sanoman omien silmälasien läpi, vaikka pyrkisikin puolueettomasti ymmärtämään tutkittavaa itsenään. Tutkija on kuitenkin luonut tutkimusasetelman ja toimii tulkitsijana. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 160.) Haastattelurunko, tutkijan kokemukset haastattelijana sekä tutkijan oma tieto tutkimuskohteesta vaikuttavat aineistonhankinnassa. Se, miksi olen päätenyt tutkimaan tutkimusaihetta, kumpuaa omasta innostuksesta suomalaisia perinteitä ja itse tekemistä kohtaan. Minulla ei ole kuitenkaan paljon kokemusta tutkimuksen tekemisestä, sillä tämä on toinen tutkimukseni ensimmäisen ollessa kandidaatintutkielma. Oma kokemattomuuteni tutkijana vaikuttaakin tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on myös huomioitava pro gradu tutkielman rajallinen teko-aika.

Tutkimuksen luotettavuutta usein tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Laadullisen tutkimuksen kohdalla näiden käyttöä on kuitenkin kritisoitu ja niiden käytön hylkäämistä laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on ehdotettu. Eskola ja Suoranta (Tuomi & Sarajärvi, 2005, 162 mukaan) käyttävät laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa käsitteitä uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus kertoo, vastaako tutkijan tekemä tulkinta tutkittavien käsityksiä ja siirrettävyys kertoo, onko tulosten siirtäminen toiseen kontekstiin mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 160–162.) Aineiston analysoinnissa pyrkimyksenä on tehdä onnistuneita tulkintoja, sillä samaa tekstiä on mahdollista tulkita eri näkökulmista monin tavoin (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 151). Tässä tutkimuksessa uskottavuutta on pyritty lisäämään sitaattien avulla

tutkimushaastatteluista. Tällöin tutkittavien oma ääni myös tulee kuuluviin ja lukijan tällä tavoin mahdollista omaksua tutkijan näkökulma. Siirrettävyyden kohdalla tulee voidaan pohtia tutkittavien edustettavuutta.

Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia kotona ruokaa valmistavia henkilöitä, jotta saadaan erilaisia näkökulmia perinteiden näyttäytymisestä. Tutkimuksessa pyrittiin käyttämään tutkittavien hankinnassa lumipallo-otantaa. Tutkittavien löytäminen tällä menetelmällä osoittautuikin suunniteltua vaikeammaksi, sillä useampi ehdotettu henkilö ei halunnut osallistua tai ei vastannut yhteydenottoon. Myös pro gradu tutkielman rajallinen tutkielman teko-aika vaikutti tutkimus henkilöiden seulonnassa. Kaikilla haastateltavilla ei myöskään ollut ehdottaa sopivaa henkilöä tutkimukseen. Haastateltavien oli myös mahdollisesti helpompi ehdottaa tutkimukseen samaa ikäryhmää ja sukupuolta oleva henkilöä. Tutkittava joukko ei siis ollut kovin heterogeeninen. Tutkittavat pääosin naisia, jonka vuoksi sukupuolta ei huomioitu tutkimuksen analyysissä. Vuoden 2017 Tasa-arvobarometrin mukaan naiset edelleen ovatkin vastuussa kotitaloustöistä ja näin myös ruoanvalmistuksesta kotitalouksissa (Närvi & Salmi, 2019, 103). Tutkimuskohde siis saattoi vaikuttaa tutkittavien saamiseen. Huomionarvoista on myös, että sattumalta tutkittavista 70 prosenttia noudatti kasvisruokavaliota ainakin jollain tasolla. Tämä ei vastaa suhteeltaan suomalaisten ruokavaliota. Tutkittavien ikä ja sukupuoli mahdollisesti vaikuttaa kasvisruokailijoiden suureen osuuteen. Myös tässä voi vaikuttaa, että omassa lähipiirissä tutkittavilla on samankaltaisia henkilöitä.

6 Suomalaiset perinteet osana nykyajan ruokakulttuuria

Ruoan syöminen on yksi arjen välttämättömyyksistä, minkä takia jatkuvasti pohditaan mitä tänään syötäisiin. Nykypäivänä ruoan valinnan mahdollisuudet ovat kuitenkin lähes rajattomat, eikä ruoan valinta sen vuoksi olekaan helppoa. Ruoan valinnassa sekä nostalgia että ajan trendit ovat esillä ja ruoan avulla rakennetaan omaa identiteettiä. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, 6.) Tässä tutkimuksessa selvitettiin erityisesti nostalgiaan perustuvan suomalaisen ruokaperinteen näyttäytymistä. Tässä luvussa tarkastellaan aineistosta esiin nousseita teemoja ruokaperinteistä kuluttajilla. Suomalaiset ruokaperinteet näyttäytyvätkin raaka-aineiden valinnassa, perinteisten ruokalajien nauttimisena, kotona ruoan valmistamisena sekä itse tehtyjen ruokatuotteiden arvostamisena.

6.1 Suomalaisuus raaka-aineiden valinnassa

Aineistosta suomalainen ruokaperinne nousee esille monin tavoin lähtien raaka-aineiden valinnasta. Perinteet eivät ole nykypäivänä sitä, että valmistetaan niin sanottuja perinteisiä suomalaisia ruokalajeja vaan, että käytetään kotimaisia raaka-aineita ruoanvalmistuksessa. Kotimaiset raaka-aineet koettaankin tutkimusten mukaan aidoksi ja puhtaaksi ruoaksi (Mäkelä, 2003; Autio ym., 2013). Erityisesti juurekset, peruna ja viljat mainitaan raaka-aineina, jotka halutaan aina hankkia kotimaisena.

”Toki syön sellaisia kesäherkkuja eli kaikkia ihania kotimaisia vihanneksia. Ja no syksyllä juureksia, mutta sitten talvella. ––ehkä silleen just positiivisesti, että kun jokin on satokaudesta niin sit mä pyrin suosimaan sitä ja suosin sitä sillee et kun ne on edullisia ja niitä on paljon saatavilla ja se on niinku helppoa” HI

Kotimainen tuote valittiin, vaikka se olisi ulkomaista tuotetta kalliimpi, varsinkin silloin kun kotimainen oli sesongissa. Aina valinta ei kohdistu suomalaiseen raaka-aineeseen joko suomalaisen raaka-aineen korkea hinnan tai heikon laadun vuoksi. Haastateltavat toivat esille valitsevansa mielellään sesongissa olevia kasviksia. Monet perustelivat kotimaisten ja sesongissa olevien raaka-aineiden käyttöä ekologisena valintana, mutta myös ulkomainen tuote valittiin kotimaisen sijaista ekologisilla perusteilla. Suomessa talvella kasvihuoneissa kasvatetut tuotteet eivät koettu ekologisiksi ja niiden laatu

miellettiin heikoksi. Tällöin valinta kohdistui kotimaisen tuotteen sijasta ulkomaiseen tuotteeseen tai jätettiin kokonaan ostamatta.

”Useimmiten pyrin valitsemaan kotimaista, mutta en mitenkään niinku oikein kaikilla ehdoilla. – – En mä esimerkiksi talvella välttämättä ota sitä suomalaista kasvihuonetomaattia. Ihan siis sen takia, että se on tosi kallis ja sit se ei niinku muutenkaan ehkä ole niin ekologista tai hyvää.” H9

Haastateltava (H7) ilmaisi, ettei satokauden tuotteita ole mahdollista välttää kaupassa esillepanon vuoksi, minkä takia niitä tulee helposti valittua. Tämä koski myös ulkomaisia hedelmiä ja juureksia. Haastattelujen aikana ulkomaiset sitrushedelmät olivat satokaudessa, minkä takia monet suosivat erityisesti niitä juuri silloin. Perinteet eivät mahdollisesti ole tutkittavilla mielessä sesonkituotteiden suosimisen kotimaisissa ja ulkomaisissa kasviksissa ja hedelmissä, mutta sen voidaan nähdä kuvastavan perinteitä, sillä aikoinaan ei ollut mahdollista syödä kaikkia raaka-aineita ympäri vuoden. Nykyään raaka-aineiden sesongit eivät kuitenkaan rajoita valintoja (Mäkelä, 2003, 39.). Tutkittavat kuitenkin itse halusivat rajoittaa omia valintojaan pyrkimällä suosimaan sesonkituotteita. Omat makumieltymykset myös saattoivat vaihdella satokauden mukaan, jolloin tulee helpommin valittua kotimaisia sesonkituotteita. Talvella ei esimerkiksi edes tullut mieleen ostaa tuoreita marjoja, vaan haluttiin käyttää pakkasmarjoja, jotka oli monella itse kerätty ja pakastettu kesällä. Mikäli marjoja ei löytynyt itse pakastettuna, niin valittiin kaupasta kotimainen pakkasmarja.

”Musta se niinku se juju on siinä, että sitten jotkut jutut on parhaimmillaan silloin kun ne on se sesongissa. – – Niinku lehtisalaatti talvella niinku en mä jotenkin ajattele sitä. Mun ei vaan tee mieli niinku syödä sitten niinku talvella sellaista.” H7

Valinnan mahdollisuudet ovat kansainvälistymisen myötä kuitenkin muuttaneet suomalaisten ruokamakua ja omaksuneet eksoottisempia ruokia (Kylli, 2018, 180). Makumieltymykset vaikuttavat myös kotimaisten tuotteiden valintaan. Muiden kulttuurien ruokia valmistessa tehtiin myös kotimaisuus arvoa poikkeavia raaka-aineita valintoja. Tuotteiden valintaa tehdäänkin usein maku edellä.

”Suosin suomalaista, mutta en en ole ehdoton sen suhteen vaan voin voin valita jos mun mielestä se ulkomainen tuote on jostain syystä parempi kotimainen niin

sit mä valitsen sen – – Nyt esimerkiksi tämä pasta. En mä nyt tiedä onko kauheesti edes kotimaisia.” H9

Näin ei kuitenkaan toimineen kaikki. Tutkittava (H10) pyrki käyttämään mahdollisimman paljon kotimaisia ja satokaudessa olevia raaka-aineita, jonka takia halusi välttää tiettyjä ruokia, mikäli ruokaan tulevat kasvikset eivät olleet sesongissa. Hän myös korvasi ruokaohjeesta raaka-aineita vastaavanlaisilla suomalaisilla tuotteilla. Tämä tuli esille tutkittavan ruokapäiväkirjan avulla. Tutkittava oli eräänä arkipäivänä syönyt puolisonsa laittamaa kiinalaista tofukastiketta, joka piti sisällään kiinankaalia, kesäkurpitsaa ja parsakaalia ja se tarjoiltiin ohran kanssa. Haastattelussa ruoasta keskusteltiin tarkemmin.

”Kiinalainen ei ollut mun mielestä nyt talven aikana ehkä ihan paras vaihtoehto, koska sitä varten oli sitten sellaisia kasviksia, jotka ei ole kaudessa. – – Mä haluisin ostaa niinku kausikasviksia ja sitten enemmän lähiruokaa ja toi riisi, sitä ei voi kasvattaa Suomessa se tuodaan kaukaa – – ja meillä on lähempänäkin vaihtoehtoja sille kuten vaikka tämä ohra.”H10

Suomalainen ruokaperinne näyttäytyy tutkittavilla kotimaisten raaka-aineiden sekä satokaudessa olevien kasvien, hedelmien ja marjojen suosimisena. Raaka-aineiden ja ruokatuotteiden laatu ja maku kuitenkin saattoivat toimia esteenä kotimaisuuden valinnassa. Kun nykypäivänä tarjonta ei enää niin vahvasti rajoita raaka-aineiden valintaan, niin kuluttajat luovat itse rajoitteita valitsemalla pääasiassa sesongissa olevia raaka-aineita tai kotimaisia tuotteita.

6.2 Suomalaiset perinneruoat ruokavaliassa

Kansainvälistymisen muuttaessa suomalaista ruokakulttuuria on osana tutkittavien ruokarepertuaaria kuitenkin säilynyt perinteisiä suomalaisia ruokalajeja. Tutkittavat kokivatkin suomalaiseksi ruokaperinteeksi sukupolvelta toiselle siirtyneet kotona valmistetut ateriat. Lapsuudessa syötyjä ruokia kuvattiin tavalliseksi kotiruoksi ja perinteiseksi suomalaiseksi ruoksi. Alle 30-vuotiaat haastateltavat toivat esiin myös syöneensä lapsuudessa kansainvälisempiä ruokalajeja, kuten wokkeja ja erilaisia pastaruokia. Kyllin (2021, 6–13) mukaan suomalaisten omaksuessa uusia makuja ja ruokia kulttuuriinsa, samalla on nähtävissä myös pysyvyyttä makumieltymyksissä ja arvostuksissa. Tutkittavat valmistivat lapsuudestaan tuttuja ruokia myös nyt aikuisena.

Erityisesti suomalaiset perinteet tämä näyttäytyi tutkittavien ruokavaliossa perunan, juuresten ja viljatuotteiden, kuten rukiin suosimisessa.

”Ne varmaan näyttäytyy sillä lailla, että esimerkiksi perunaa jotenkin perunan perunan porkkanan tämmöiset aikaa arkisten raaka aineiden käyttönä ja sitten myöskin siinä, että mä tykkään esimerkiksi sellaisista Hitaasti kypsennettyistä ruhon osista niinku vaikka lapa tai sitten tuommoinen naudun rinta tai joku muu tai kokonainen kana että mä pidän niinku sellaisista et et just siitä semmoisesta mausta makumaailmasta mikä tulee joku kypsentää pitkään jotakin.” H3

Perinteiden näyttäytyessä suomalaisten raaka-aineiden suosimisena, mutta ei niinkään aina samojen perinteisten ruokien valmistamisena, voidaan pohtia perinteiden uudistamista. Norjalaisen tutkimuksen perinteet nähdään tärkeinä, mutta samalla niitä on mahdollista uudistaa. Perinteiden uudistamisella tarkoitetaan muun muassa kansallisten raaka-aineiden käyttönä, mutta ruokalaji voi olla uusi. Ruokalajia voidaan kuitenkin tällöin kuvata perinteiseksi. (Amilien & Hegnes, 2013, 3461.) Suomalaisiksi perinneruoaksi tutkittavat kokivat tässä tutkimuksessa suomalaisista tuoreista raaka-aineista valmistetut ruoat, jotka korostavat raaka-aineiden makua, ja mausteita ei käytetä paljoa. Perinneruokien pitkäkestoinen valmistustapa ja hidas kypsytys tuli myös esille. Raaka-aineet näissä ruoissa koettiin myös edullisiksi.

Aineistosta nousi kuitenkin myös esiin, perinteiden säilymiseen liitettävä puhetapa, joka löydettiin norjalaistutkimuksessa. Perinteinen ruoka on myös pysähtynyt ajassa, jolloin ruokalajit pysyvät samanlaisina sukupolvien ajan. Tällöin myös raaka-aineen ei tarvitse olla paikallinen, vaan aikoinaan osaksi omaa ruokakulttuuria omaksuttu ja näin osa perinnettä. (Amilien & Hegnes, 2013, 3461.) Monet kokevat, että suomalaisia perinneruokia on tehty jo useampien sukupolvien ajan lähes muuttumattomana ja on mielikuva, että kaikki suomalaiset syövät niitä.

”Niitä on syöty niinku vuosikausi et niinku vaikka isovanhempamme myös ja sitten niitä myös syödään niin kuin. – – nyt puhuttiin tästä ruisleivästä ja puurosta, niin ne nyt on ainakin sellaisia, mut sitten ja se, että niitä syödään niinku niinku vähän kaikki syö Suomessa niitä niinku vähän päivittäin tai tälleen.” H10

Muutammat tutkittavat toivat esille, että ne mitä miellämme nykypäivänä perinneruoaksi, jota valmistetaan arkena, on aikoinaan ollutkin juhlaruokaa. Arkiset perinneruoat ovat

jääneet historiaa. Eräs myös oli perehtynyt aiheeseen ja koki ettei nykykuluttajien ruokamaku enää hyväksyisi hänen mielestään näitä vanhoja arkiperinneruokia.

”Onko se näet nää mitkä meille on tavallaan perinteisiä ruokia niin että ne on ollut ennen juhlaruokia – – mä itseasiassa joskus päädyin selaamaan jotain perinteisiä perinteisiä suomalaisia ruokia. Ne oli niin ankeita, siis ne oli perunaa ja ruisjauhoja ja niinku maitoa keitetynä kiisseliksi tai sopivaksi semmoista niinku mihin meidän makumaailmaan ei ehkä taivu”

Suomalaista ruokakulttuuria onkin muovannut tarjonnan niukkuus ja pohjoisen karut kasvuolosuhteet (Kylli, 2018, 180), mutta ne eivät enää kansainvälistymisen myötä rajoita ruokakulttuuria. Tämä tuokin hyvin esille ruokakulttuurin jatkuvan muutoksen (Sillanpää, 2003, 30). Nykypäivänä suomalaiseksi perinneruokaiksi mielletyt ruokalajit voivat näyttää hyvinkin erilaisilta tulevaisuudessa ja rinnalle on voinut nousta jotain uutta. Eräs haastateltava (H4) kokikin, että kansainväliset keittiöt ovat jo ujuttautuneet osaksi suomalaista ruokakulttuuria. Hänen mukaansa on olemassa vanhaa suomalaista perinteistä ruokaperinnettä, mutta siihen rinnalle on tullut uutta suomalaista arkiruokaa, jota on tehty jo pidempää ja näin ollen on osa suomalaista ruokakulttuuria:

”Mä luulen et aika pitkään on jo ollut sellaisia niinku vähän semmoisia niinku pseudo eurooppalaisia ruokia – –jotain semmoisia vähän niinku että yritetään tehdä jotain italialaista tai tai aasialaista, mutta sitten se on vähän sellaista niinku suomimuunnelmaa siitä. – – semmoista niinku arkikulttuuria sellaiset.” H4

Kansainvälisen keittiön ruoka muuttuu niin sanotusti suomalaiseksi tai ainakin suomimuunnelmaksi, kun siitä tehdään uusi tarpeeksi erilainen versio, joka ehkä vastaa enää tietyn kulttuurin käsitystä ruokalajista. Eri maiden ruoat eivät kuitenkaan ole kulttuurin omassa omistuksessa, vaan eri ruokiin liittyvät ideat ovat aina vapaasti kulkeneet yli maiden rajojen (Kylli, 2021, 11).

Tutkittavilla nousi esille lapsuuden ruoasta keskusteltaessa erilaiset liharuoat kuten makaronilaatikko, jauhelihakastike, lihakeitto ja kaalilaatikko. Liha nähtiinkin merkittävänä osana lapsuuden ruokakokemuksia ja suomalaista ruokaperinnettä. Kasvisruokavalioinen haastateltava (H1) pohti suomalaisten perinteiden näyttäytymistä omassa ruokavaliossa ja huomasi vahvasti mieltävänsä lihan osaksi suomalaista

ruokakulttuuria, minkä vuoksi ei kokenut syövänsä erityisemmin perinteisiä suomalaisia ruokia:

”No sit tietysti se, että ne pyörii vahvasti siellä lihan ympärillä – – Mikä on kyllä jännää koska ajattelee että että paljon perinteisiä kasvisruokia on mitä kauemmas mennään, koska liha on ollut silloin paljon harvinaisempaa ja arvokkaampaa ja sitä on käytetty vähemmän, mutta sitten ne on jäänyt pois just ehkä siinä niinku tai että siinä on jonkunlainen katkeamaan tapahtunut ehkä sitten kun on pystynyt käyttämään lihaa niin sitten on ruvettu käyttämään sitä koko ajan ja sitten mulla ei ole tavallaan näyttäytynyt enää ne kasvisruoat sitten sillä lailla” H1

Kasvisruokavaliota noudattavat eivät luonnollisesti syöneet perinteisiä suomalaisia liharuokia. Tällöin lapsuuden kotona totuttuja ruokia ei ainakaan samalla reseptillä ole mahdollista tehdä. Kasvisruokavaliolaiset pyrkivät saamaan totuttuja ruokamuistoihin liittyviä ruokakokemuksia korvaavilla tuotteilla. Haastateltava (H6) halusi syödä porkkalaa eli porkkanasta valmistettua vegaanista porkkanalohta korvaamaan tuttua ja maukasta graavilohta. Toinen haastateltava (H4) oli kehitellyt karjalanpaistin tyyppisen pataruoan nyhtökaurasta sen jälkeen, kun oli puolisonsa kanssa pohtinut millä tavalla lisätä suomalaisia ruokia kasvisruokavalioonsa. Ruokaa kutsuttiin kuitenkin karjalanpaistiksi heidän kotitaloudessaan, sillä perinteisen suomalaisen ruokalajin nimen antaminen loi ruoalle merkitystä:

”Kai siihen liittyy itse asiassa – –se tuo vähän lisää siihen ruokaan sellaista niinku sitten mä vähän semmoinen lämmin mukava olo, kun kun niinku voi tavallaan jotenkin ajatella, että liittyy johonkin perinteeseen – –Se tuo jotain lisää niinku vähän syvällisempää fiilistä siihen ruoanlaittoon, jos se olisi vaan joku random nyhtökaura pata.” H4

Erityisesti juhlapyhien aikaan tutkittavat kokivat tarvetta syödä pyhään kuuluvia perinteisiä ruokia. Joulun nousi näistä tärkeimmäksi, mutta myös pääsiäisenä panostetaan perinteisiin ruokiin. Tutkittavat myös nauttivat kansallisia leivonnaisia, kuten runebergin torttujen ja laskiaispullien helmikuun aikaan. Kaikki perinteiset ruoat eivät aina olleet omaa herkkuruokaa, mutta ne kuuluivat juhlaan, jonka takia niitä syötiin edes hieman, sillä niin kuului tehdä. Perinteisten juhlaruokien syöminen teki juhlasta konkreettisemmän ja loi asiansuuluvaa juhlatunnelmaa.

”On siinä varmaan vähän semmoista ihan vaan tottumusta, että silleen vaikka esimerkiksi, vaikka pääsiäisenä niin en mä nykyään mämmän ylin ystävä ole, mutta kyllä mä sitä aina silti syön vähän koska se jotenkin vaan kuuluu siihen ja sitten sitä se on niinku semmonen pakollinen ei nyt pakollinen paha, mutta vähän niin-ku semmoinen.” H2

Mäkelän (2003, 41), mukaan suomalaisilla onkin tietty näkemys siitä, mitä ovat perinteiset jouluruoat, ja perheillä on omat jouluperinne ruokalajit, joita kuuluu jouluna syödä. Kaikki tutkittavat eivät kuitenkaan kokeneet perinteisiä ruokia juhlapyhinä pakollisina. Muutama tutkittava toi esille, että pyhän perinteet näkyvät yhteen kokoontumisen, yhdessä syömisen kautta ja paremman ruoanvalmistamisena. Ruoat eivät kuitenkaan pysyneet vuodesta toiseen samana.

”Mä en välttämättä tee ihan kaikkia niinku semmoisia perinteisiä ruokia. En esimerkiksi itse ole paistanut joulukinkkua aina joka vuosi, mutta ehkä se näkyy sitten siinä, että että silloin on enemmän aikaa sille ruoanlaittamiselle ja että tehdään niinku semmoista enemmän vaivaa, vaativaa ja vieraita käy syömässä. – Ei ihan niitä ihan niitä ammosten ammosten aikojen reseptejä” H3

Tutkimuksessa kartoitettiin myös, miten kotipaikkakunta tai muut mahdolliset sukujuuret näyttäytyvät omissa perinteissä. Tutkimusaineistossa tämä ei näyttäytynyt kuin yhdellä tutkittavalla. Hän oli Hämeestä kotoisin, jonka vuoksi hämäläinen pitopöytä tarjottavineen oli osa juhlia. Lisäksi hänellä oli karjalaisia sukujuuri, ja huomasiikin valmistavan erilaisia karjalalaisia perinneruokia, kuten perunapiirakoita ja karjalanpiirakoita sekä karjalaista kaurahapankeisseliä. Pohjanluoma (2003, 9) toi esille, että monia eri maakuntien alueellisia perinneruokia on tarjolla ympäri Suomea alueellisten rajojen hämähärryttyä, tiedonkulun tullessa vaivattomaksi sekä kauppojen monipuolistumisen vuoksi. Tässä tutkimuksessa tutkittavien ikähaarukka oli 24–41-vuotiaita, ja näin he ovat eläneet jo aikana, jolloin maakuntien perinneherkut eivät ole vahvasti olleet sidottuna alueeseen.

Perinteisiä ruokia syödään monesti nostalgisista syistä, sillä se on tuttua ja turvallista lapsuudesta. Myös perinteiden jatkuvuus on osalla mielessä. Ruoanvalmistustaidot ovat aikojen saatossa siirtyneet sukupolvelta toiselle, ja näin myös perinteiset ruoat (Knuutila, 2006, 307–309). Näin toivotaan myös jatkuvan, jotta suomalaiset ruokaperinteet eivät katoaisi. Suomalaiset perinneruoat koetaan itselleen merkityksellisempänä:

”Sil on enemmän merkitystä minulle sillä vanhalla suomalaisella perinne ruoalla, koska se on niinku osa myös mun niinku jotain kokemuksia silleen mun historiassa, kun taas jos mä vaikka jotain aasialaista ruokaa niin siinä ei ole niinku sellaisia merkityksiä se on enemmänkin vaan sitä niinku makumaailmaa – – suomalainen ruoka on niinku et se liittyy johonkin niinku omaan vaikka muistoihin.” H4

Osa myös toivoi, että voisi omassa perheessään luoda omia uusia perinteitä, joita omat lapset voisivat sitten muistella omassa aikuisuudessaan. Jotkut olivat jo kehitelleen itselleen omia perinteitä. Juhlapyhinä oli oman puolison kanssa jo tietyt ruoat, joita aina syötiin. Toisilla oli myös itse kehitettyjä vakiintuneita arkiruokia, joita valmistaa usein ja ne melkein valmistaa silmät sidottunakin nopeasti.

Yksi haastateltava (H10) toi myös esille erilaisen näkökulman perinteiden noudattamiseksi. Hän oli alkanut viehättymään vanhasta ajasta, ja miten silloin toimittu, minkä takia kiinnittää enemmän huomiota, että syö enemmän perinteisempiä ruokia ja suomalaisen satokauden mukaan. Menneen ajan ateriointia ihannoitaankin kiireettömänä kotona valmistettuna ateriana ja perinneruoat nähdään aidon ruoan symbolina (Sillanpään, 2003, 29). Tutkittava koki, että valitsemalla noudattaa ihannoimaansa vanhaa aikaa tulee samalla rajattua valintoja. Ruoan valikoima on niin suurta ja tulisi jatkuvasti tehdä valintoja. Rajaamalla tietyt asiat pois valintojen määrä vähenee ja valintojen tekeminen helpottuu ja näin myös arjessa jaksaa paremmin.

”Että kiinnostaa ehkä semmoinen niinku vanha-aika tai miten on toimittu ennen tai mitä on tehty ennen. Ja ehkä se helpottaa jollain tavalla valintoja, koska muuten on niinku kaikki mahdollisuudet ja valinnat ja täytyisi jatkuvasti tehdäankin valintoja niin sitten se rajaa jollain tavalla sitä – – ehkä se liittyy myös tähän ruokavalioonkin, että haluaa jotenkin tehdä sellaista, mitä on ennenkin. Mut joo se se rajaa kyllä siis silleen niinku valintoja niin sitten on vähemmän niitä tehtävissä koska nykymaailmassa joutuu jatkuvasti tekemään ihan kaikessa niin paljon valintoja niin sitten se on tosi raskasta ja väsyttävää.” H10

Niin sanotut perinteiset suomalaiset ruoat ovat tämän tutkimuksen mukaan osa kuluttajien ruokakulttuuria. Perinteiset ruokalajit ovat tuttuja omasta lapsuudestaan, jolloin niitä syödään nostalgisista syistä. Perinneruoat tulivat esille erityisesti juhlaruokien nauttimisessa. Perinneruoiksi mielletään erityisesti suomalaisista raaka-aineista

valmistetut ruokalajit, mutta ruokakulttuurin muutos ja kansainvälistyminen näkyivät myös perinneruoissa.

6.3 Aterioiden valmistus kotona

Tutkimuksen kohteena olivat henkilöt, jotka valmistivat kotona pääosan aterioistaan. Tämän johdosta ei ole yllättävää, että tutkittavat valmistivat kotona pääosan aterioistaan raaka-aineista lähtien. Mielenkiintoista oli, että usealla tutkittavalla oli mielikuva, että näin kuuluu tehdä. Ruoanvalmistus ei yleisesti nähty taakkana, vaan mielekkäänä, mutta toisinaan koettiin kiirettä elämässä. Siitä huolimatta lähtökohta ja oletus on, että ruoka valmistetaan itse, vaikka sitten hieman oikaisten esimerkiksi puolivalmisteita apuna käyttäen. Useimmat toivat esiin tämän oletuksen olevan peräisin lapsuudenkodista, jossa ruoka valmistettiin aina kotona, koskaan ei ostettu valmisruokaa ja ravintolassa käytiin harvoin, jos ollenkaan.

”No kyllä mä näkisin, että se on vahvasti lähtöisin siitä, että se on ollut perusoletus kotona – – käydään joskus ravintolassa – –se on nykyään myös vaihtoehto, mutta tavallaan se ei ole sellainen ykkösvaihtoehto. Jopa vieläkin oletus on, että tehdään itse.” H1

Tutkittavat käyttivät kuitenkin ravintolan palveluja, toiset muutaman kerran viikossa ja toiset paljon harvemmin. Ulkona syöminen oli arjen luksusta, joka myös inspiroi kotona ruoan valmistamiseen. Liialliseen ulkona syömiseen koettiin olevan mahdollista kyllästyä ja ravintolaruoan pidemmän päälle olevan epäterveellistä. Hyvän ruoan nauttimisesta ravintolassa nähtiin antavan myös kotona ruoanvalmistukseen ideoita. Harva tilasi kotiin ravintolaruokaa. Eräskin pohti ruoanlähettilpalvelujen eettisyyttä, minkä takia mieluummin valmisti kotona ruokaa kuin tilasi sitä sinne.

Ruoan valmistaminen tutkittavien kotitalouksissa oli lisääntynyt viimeisen parin vuoden aikana erityisesti koronapandemian myötä. Töitä ja opintoja tehtiin pääasiassa kotona, jonka vuoksi ei käynyt syömässä lounasta opiskelija- tai työpaikkaruokalassa, joten lounas valmistettiin kotona. Kotona myös vietti enemmän aikaa, jolloin yleisestikin ruoan valmistukseen oli enemmän aikaa.

”No ainakin silloin aluksi se nimenomaan lisäsi sitä, koska minulla oli tosi paljon enemmän aikaa ruuan valmistukseen, kun ei voinut oikeastaan tehdä mitään muutakaan kun olla kotona, niin sitten sitten siellä helposti tuli tuli tehtyä kotijuttuja, joihin kuuluu itselläni hyvin pitkälti se ruoanvalmistus.” H9

Ruoanvalmistukseen ei kuitenkaan ole aina aikaa, minkä vuoksi ruokahuollosta on huolehdittava jollain tavalla. Tutkittavat olivat kehittäneet erilaisia itselleen toimivia järjestelmiä, joiden avulla heidän oli mahdollista syödä ravitsevaa itse tehtyä ruokaa ja niin että selviää ruoanvalmistamisesta helpommalla syömättä kuitenkaan samaa ruokaa, tarvitsisi syödä useita päiviä. Omaan syömiseen toivottiin vaihtelevuutta, eikä samaa ruokaa haluttu syödä useaa päivää putkeen. Ruokaa saatettiin tehdä isompia määriä ja sitä sitten pakastettiin, sillä samalla vaivalla saadaan se isompikin erä samaa ruokaa. Tällöin syntyessä tilanne, jolloin ei ole aikaa tai jaksamista valmistaa ruokaa, oli kuitenkin ravitsevaa ruokaa sulatettavissa pakastimesta. Eräs myös jatkojalosti joitakin valmistamia ruokia seuravana, jolloin ruoasta saatiin pienellä vaivalla uusi ruoka.

”Tulee tehtyä ehkä isompia määriä – –jotain keittoa keitän kerralla isomman määrän ja pakastan sitä että sitten niinku se jossain vaiheessa helpottaa sitä niinku sitä ruuanlaittoa kuin sen saa sulattamalla – – jossain mä mietin sitä, että jos mä teen nyt niinku ison määrän vaikka jotain linssipataa niin sit mä pystyn seuraavana päivänä tekemään siitä niinku vaikka siis semmoisen shepardpien tyyppisen jutun tai niinku jotenkin muuten hyödyntää tai tekemään täytettyjä kasviksia tai jotain muuta” H7

Toisinaan on kuitenkin turvaututtava kaupan valmisruokaan. Useimmilla tutkittavilla oli varautunut suhde valmisruokiin. Valmisruokien ajateltiin yleisesti olevan epäterveellisiä ja kalliita. Valmisruokien mielletään sisältävän paljon lisäaineita, joita ei haluta omaan vuokavalioon. Tutkittavat myös pitivät tärkeänä, että tietävät, mitä ruoka pitää sisällään, jonka vuoksi ruoka oli mielekkäämpää yleensä valmistaa itse. Valmisruokaan turvaututtiin usein sen helppouden vuoksi esimerkiksi kiireisessä arjessa. Valmisruokia valitessa pyrittiin mahdollisimman terveellisiin valintoihin. Eräs haastateltava (H3) piti pakkasessa kaupan pinaattikeittoa ja kalakeittoa, sillä ne sopivat hänen makumieltymyksiinsä sekä olivat ravitsevia valmisruokia. Toisen haastateltavan (H7) vakio kotivaraan kuului valmishernekeitto, sillä koki sen olevan aito, simppele ja terveellinen sekä halpa ruoka. Valmisruokat sopivat myös herkutteluun, ja näin valintana oli esimerkiksi pakastepizza. Haastateltava (H1) pohti, että maksalaatikko on ilmeisen

suosittu valmisruoka, jota on aiemmin valmistettu kotitalouksissa, mutta ei ollut ikinä kuullut kenenkään valmistavan sitä nykyaikana itse.

Haastateltava (H2) toi esille, että osa ruoasta voi olla osittain valmista, kuten esimerkiksi kalapuikot ostaa valmiina, mutta ateria kokonaisuudessaan ei saisi olla valmisruokaa. Aterian kokonaisuudessa jokin elementti tulisi olla itse valmistettua, vaikka perunamuusi tai kastike. Pitkäkestoinen valmistustapa vie joillakin motivaatiota valmistaa perinteisiä suomalaisia ruokia. Vaivaton ja nopea ruoan valmistus oli toiveena monella arkiruoassa. Esimerkiksi laatikot ja keitot nähtiin ruokalajeina, joiden valmistus ei ollut tarpeeksi nopeaa arkiruokaa. Viikonloppuisin tai juhlapyhinä oli enemmän aikaa pidempikestoiseen ruoanvalmistukseen. Tutkittavat eivät erityisemmin käyttäneet puolivalmisteita ruoanvalmistuksessa. Yksi haastateltava (H8) toi esille, että oli vanhemmaksi tultuaan alkanut ajan säästön vuoksi hyödyntämään pakastevihanneksia, jolloin perinteisistä ruoista tuli helppoja valmistaa. Toinen taas käytti toisinaan erilaisia kasvispihvejä tai pyöryköitä.

”Et niinku mun mielestä tosi monet suomalaiset ruoat ne on tosi niin kuin hyviä – – vaatii vähän vaivannäköä et niinku just nää niinku piirakat tai laatikot tai muut jossa niin kuin niin kuin se se maku tulee siitä pitkästä valmistamisesta tai niistä monista vaiheista, että ensin kehitetään ja sitten paistetaan ja sitten niinku annetaan olla ja näin niin niin sit se se ei vaan niinku usein mahdollista tuossa niin kun niinku arjessa” H7

Elintarviketeollisuus on mahdollisesti ylläpitänyt joidenkin perinneruokien osaa ruokakulttuurissa (Maavirta, 2009, 123). Tutkittavien mielestä joidenkin perinteisten ruokien valmistus vaati aikaa. Juhlapyhien aikaan koettiin olevan enemmän aikaa ruoanvalmistukselle, mutta kaikkia ruokia ei kuitenkaan aina viitsitty valmistaa itse, vaan esimerkiksi jouluna juureslaatikot, pääsiäisenä mämmi ja vappuna sima ja munkit saatettiin ostaa valmiina. Eräs haastateltava (H3) ei halunnut valmistaa esimerkiksi pääsiäisen aikaan itse mämmiä sen työläyden vuoksi. Lisäksi hän koki, että mämmiä ja simaa tulisi tehtyä kerralla suuri annos, eikä pienessä taloudessa olisi tälle tarvetta. Hävikin estämiseksi olisi siis parempi ostaa nämä tuotteet valmiina. Myös muut toivat esille, että tiettyjä ruokia on vain helpompi ostaa kaupasta.

”Joku just ehkä toi vaniljakastike niin jos mä haluan panostaa niin mä teen sen itse, mutta käytännössä mä ostan sen kaupasta, koska se on vaan niin paljon helpompaa. Siinä on niin iso iso työ siinä niinku minkä sä saat pienessä määrässä kaupasta ostettua.” H7

Lapsuudesta tuttuja ruokien valmistamiseen oli kahta koulukuntaa. Toiset kokivat ne työläinä ja toiset työläydestä huolimatta tahtoivat nostalgisista syistä tehdä niitä. Ruokia yritetään saada maistumaan samanlaiselta kuin lapsuudessa, ja kehitetään ruokaa samanlaisen ruokakokemuksen saamiseksi.

”Mä oon kyllä huomannut sen, että en ehkä niin jotenkin tai en mä tiedä oonko mä vähän laiskempi tai millä minä sitä sanoisin mut silleen et keitossakin, vaikka jos sen tekee ihan alusta asti itse niin siinä on tosi paljon pilkkomista ynnä muuta niin sitten, että vähän harvemmin joo tekee näitä niinku lapsuuden ruokia.” H6

”Että kyllä mä niinku aina esimerkiksi, kun mä teen sitä kaalilaatikkaa niin mietin että ei koskaan mennyt oikein koskaan saa sitä kaalia niin semmoiseksi meheväksi makeeta kuin mitä se oli, niin kun mummu teki kaalilaatikkaa, että se on semmoista niinku oikein oikein tosi pehmeätä ja sit mä oon kyl pitäny sitä esimerkiksi tosi kauan siellä uunissa, mutta se ei se sit se ei koskaan ole ihan just sellasta – – muistaa että mikä siinä oli hyvää. Just yrittää löytää sitä samaa kokemusta kuin lapsena niistä ruuista.” H4

Osa oli vanhempien luota pois muuttaessaan erottautunut kotiruokien tekemisestä, mutta vähitellen palannut tekemään lapsuutensa kotiruokia vanhetessaan ja vakiintuessaan. Vakiintumisen myötä lapsuudesta tutut ruoat tulivat takaisin omaan ruokavalioon, sillä usein lapsuusruokia tehdään kerralla isompia annoksia, kuten kaalilaatikko tai keitot. Tällaisia ruokia halusi tehdä, jotta ruokaa riittää seuraavallekin päivälle. Eräs piti lapsuutensa ruokia vähämausteisina, jolloin niitä teki mielellään omalle lapselle mausteisempia ruokia mieluummin. Hän kuitenkin itse piti vahvemmistakin mausta, jonka vuoksi lisäsi omalla lautasella ruokiin lisää erilaisia makuja esimerkiksi mausteilla. Tuttuja kotiruokia ei aina tehdäkään samalla lapsuuden reseptillä.

”Mä sanoisin, että siinä kohtaa kun mä alunperin muutin omilleni niin niin mä otin paljon enemmän irti siitä sitä makumaailmasta mitä tai tai erotuin enemmän siitä mitä kotona oli laitettu – –varsinkin niinku pidemmän parisuhteen myötä sitten alkaa panostamaan enemmän – – on alkanut enemmän poimia sinne sinne

tota listaa ni kans semmoisia ruokia että hei mitä jos mä tekisin omaan vähän ehkä silleen niin kuin mausteisen version jostain lihakeitosta tai kaalikeitosta tai missä tahansa tämmöistä ruokia kohtaan, joka on kanssa tuttu sieltä jostain menneisyydestä, mutta tuota siihen voi aina tehdä semmoisia pieniä omia säätöjä.” H5

Huomattavaa on, että mielikuvat suomalaisesta perinneruoasta vaikuttaa perinneruokien valmistamiseen. Suomalaisia perinneruokia saatettiin kuvailla mauttomaksi, haaleaksi tai vaivalloiseksi valmistaa. Silloin myös omissa ruokavalinnoissa korostuivat kansainvälisten keittiöiden ruokalajit ja maut, eikä perinteiset suomalaiset ruoat näyttäneet erityisemmin ruokavaliossa, ainakaan lounaalla tai päivällisellä. Inspiraation iskiessä esimerkiksi sosiaalisen median kautta jotain perinteisiä suomalaisia ruokalajeja saatettiin kokeilla mielenkiinnosta. Perinteisiä ruokia saatettiin valmistaa myös omalla muunnoksella lisäten ruokiin kansainvälisiä makuja. Omat makumieltymykset olivatkin tärkeitä ruoan valinnassa. Nykyään myös valintojen määrä mahdollisesti mahdollistaa sen, että aina on saatavilla omaan makuun sopivaa syötävää.

”Tykkään inspiroitua perinteistä, mutta en välttämättä silleen niin kun noudata niitä ohjeen normaalisti.” H5

Median vaikuttakin ruoan valmistukseen kotona. Median kautta voi innostua kokeilemaan perinteisempiä suomalaisia ruokia, sillä media saattaa tuoda esille unohdettuja perinteisiä ruokalajeja, joita inspiroituu valmistamaan. Eräs haastateltava (H2) koki, että media esittää perinteitä houkuttelevasti tai sitten uusintaa sitä perinteistä, joka herättää kokeilunhalun.

”Mulla tuli mieleen vispipuuro semmoinen joku perinteinen, mistä mä innostuin ja senkin mä niinku näin somessa, että kyllä se some vaikuttaa silleen sitten kuitenkin yllättävän paljon ehkä. – – Kun mulla ei oikein ole mitään silleen keittokirjoja mitkä olisi niinku suomalaiseen ruoka perinteiseen keskittyneitä niin sitten niitä ei tavallaan tule missään vastaan niitä niinku reseptejä ja ruokia jotenkin niitä ei sitten ehkä ajattele samalla tavalla.” H2

Suomalaista ruokaperinnettä on aterioiden valmistus kotona. Se nousi esille myös tässä tutkimuksessa ja erityisesti ruokien valmistaminen oli lisääntynyt koronapandemian myötä. Jotta ruoanvalmistus onnistuisi helpommin kotona myös kiireisessä arjessa, oli kehitetty itselleen toimivia järjestelmiä omaan ruokahuoltoon. Valmisruoan ostamisessa

esiintyi perinteiset suomalaiset ruokalajit, kuten pinaatti- ja hernekeitto. Valmisruokaan saatettiin turvautua myös juhlapyhien aikaan tiettyjen perinteisten ruokien vaivalloisen valmistustavan vuoksi. Mielikuvat suomalaisesta perinneruoasta heikentää niiden valmistamista. Median vaikutuksesta perinneruokien valmistamiseen saatetaan innostua myös kotona. Perinneruokia ei kuitenkaan aina valmisteta perinteisellä ruokaohjeella, vaan ohjetta sovelletaan omaan makuun sopivaksi.

6.4 Itse tehtyjen ruokatuotteiden arvostus

Tutkimus aineistossa nousi esiin myös suomalainen itsetekemisen perinne. Campell (2005, 37) ennusti itsetekemisen arvostuksen kasvua. Myös Jackin ja Cheethamin (2014, 2) mukaan on meneillään romantiikan uudelleen tuleminen, joka näyttäytyy kiinnostuksena perinteitä ja autenttisuutta, minkä vuoksi esimerkiksi kotileivonta on kasvussa. Kotona ei pelkästään valmisteta lämpimiä aterioita itse, vaan keittiössä itsetekemistä on monenlaista. Kaupasta helposti saatavia tuotteita on päätetty valmistaa myös itse kotona. Tutkittavat valmistivat muun muassa seuraavia tuotteita itse: leivät, leivonnaiset, myslit, hillot, pastat, majoneesit, salaatikastikkeet, kotikalja ja sima. Eräs myös valmisti itse leivän päälle levitettä öljystä ja voista. Yhden mielestä oli mieluisaa valmistaa lahjaksi erilaisia ruokatuotteita, kuten sinappia, konveheteja ja saaristolaisleipää.

”Itse on kiva tehdä. Se on kivaa tekemistä ja sit se tuntuu ehkä jollain tavalla kivemmalta syödä sitä jotenkin itse tehtynä se jotenkin mielekkäämpää. – – Ehkä enemmän silleen lähivuosina on ehkä enemmän tulla semmoinen innostus, että voisi tehdä asioita itse jostain syystä.” H10

Se, että valmistaa itse erilaisia tuotteita ei kuitenkaan poistanut, sitä etteikö näitä tuotteita myös ostettu. Eräs haastateltava (H1) ilmaisi, että oli yrittänyt pitää itsensä ja puolisonsa leivässä lyhyen ajanjakson, mutta oli palannut kuitenkin myös leivän ostamiseen. Edelleen hän kuitenkin valmisti toisinaan erilaisia leipätuotteita. Toinen haastateltava (H10) taas tykkää leipoa erilaisia leivonnaisia paljonkin, mutta myös kokee ammattitaidolla tehdyt leipomotuotteet maukkaiksi, jonka takia myös ostaa valmiina. Tärkeää valmistustuotteiden hankinnassa kuitenkin oli, etteivät ne olleet teollisen makuisia tai muuten omaan makuun sopimattomia. Yhdellä haastateltavalla (H7) oli mielenkiintoisen ristiriitainen suhde hapanjuurensa, joka heikensi hänen itse tekemistä.

Tutkittava halusi leipoa enemmän ja vähentää kaupasta ostamista. Hän valmisti itselleen hapanjuuren, mutta hapanjuurileivonnan hitaus vei motivaatiota itse tekemiseltä:

”Siis tavallaan niin kun mä haluaisin leipoa enemmän itse ja niinku mä rupesin leipomaan niin kuin hapanjuurella. – – Mä inspiroidun ruoista helposti, että mä tiettyssä mielessä mietin niin kuin kyllä mitä mä teen, mutta sitten mä aina vähän väliin poikki niinku en toteuta niitä ja poikkeen – – Mä luulen että minun tulisi enemmän leivottua jos mä palaisin leipomaan ihan hiivalla, koska sitten se tulee niin paljon nopeammin niin minun ei tarvitse suunnitella sitä niin pitkältä etukäteen” H7

Koronapandemian lisätessä ruoan valmistusta kotona, niin muutamilla tutkittavilla oli myös pandemian johdosta enemmän aikaa keittiössä muullekin puuhailulle, minkä vuoksi innostuivat kokeilemaan muun muassa hapanjuurileivontaa. Hapanjuurileivät ja muu juurella leivonta on ollut mediassa esillä jo muutamia vuosia ja sitä kautta innoituksen saaneet päättivät, kun oli aikaa vihdoin enemmän, kokeilla hapanjuurella leivontaa. Hapanjuurileivonta ei heillä kuitenkaan jäänyt pysyväksi osaksi arjen rutiinia vain oli enemmänkin uuden oppimista ja omien kädentaitojen kehittämistä sekä mukavaa ajanvietettä. Ruoan valmistus onkin tutkittaville mukavaa ajanvietettä ja harrastuskin. Tämän johdosta itsetekeminen on luonteva osa heidän elämäänsä.

”kokeilin sitä hapanjuurileivontaa, mutta se oli semmoinen hyvin lyhyt kokeilu. – – musta tuntuu, että on tullut ylipäätään kokeiltu enemmän semmoisia itselle uusia juttuja ja niinku ehkä harjoiteltua jotain vaikka sitä pastan itse tekemistä tässä koronan aikana tuntuu että on ollut enemmän aikaa, niin sitten on voinut kanssa niinku käyttää sitä tai ja on halunnut käyttää sitä tommoseen.” H2

Itse ruoan valmistamiseen ei aina käytetä paljoa aikaa, mutta ruoan suunnittelun parissa saattaa vierähtää tovi. Osa myös koki, että käyttää itse tekemiseen keittiössä paljonkin aikaa, mutta haluaisi tehdä vieläkin enemmän. Aika ei kuitenkaan riitä kaikkeen, sillä tarvitsee myös vapaa-aikaa, vaikka ruoanvalmistus nähtiinkin vapaa-aikana. Turhia paineita itse tekemisestä ei haluttu ottaa, minkä vuoksi resurssien puuttuessa itse tekeminen siirrettiin toiseen ajankohtaan tai päätettiin hankkia kaupan valmistuote. Eräs pohti sitä, kuinka paljon aikaa on valmis käyttämään ruoanvalmistukselle ajanvietteenä.

”Mäkin aina ajattelen, että mä teen tosi paljon itsekseni mutta sitten niinku silti sitä pystyisi tekemään niinku itse enemmän ja sitten taas toisaalta mä mietin myös,

että mulla menee kuitenkin aika paljon niinku viikossa ja päivässä ruoanlaittamiseen aikaan vaikka mä yritän niin kuin helpottaa sitä ja tehdä niinku tavallaan niinku isompia määriä kerralla et niinku sit se että et mikä siinä on tavallaan se niinku oikea tasapainoiselle, että että kuinka paljon siihen menee niin kuin niin kuin aikaa” H7

Tärkeää itsetekemisessä oli siis sen mielekkyys. Itsetekemisen ollessa mukavaa ajanvietettä oli ruoan itse valmistamiselle myös muita syitä. Ruoan valinnassa ostopäätökseen vaikutti hinta, ja sillä myös perusteltiin itsetekemistä sillä ruoan valmistaminen itse on monien mielestä halvempaa. Lisäksi terveydelliset ja ekologiset arvot nousivat esiin. Itse valmistaessa saa päättää millaisia raaka-aineita käyttää ja kuinka paljon, minkä vuoksi on itse vastuussa valmistetun tuotteen mausta ja ravintoarvoista. Monet valmistivatkin myslisiä tai granolaa itse ja saivat näin valita esimerkiksi, kuinka paljon lisättyä sokeria tuotteessa olisi, jos ollenkaan. Tämä nähtiin helpoksi itse valmistettavaksi. Eräs tutkittava halusi alkaa valmistamaan itse kaurajuomaa, sillä sen valmistaisi kaupan tuotetta halvemmalla sekä koki, että ostaessaan purkin kaurajuomaa hän ostaa pääasiassa vettä; säästyisi pakkausmateriaalia ja rahaa, mikäli ostaisi vain kaurahiutaleita kaupasta.

”No ainakin siinä voi niinku täysin niitä päättää mitä haluaa laittaa siihen ja tietää just mitä ne on ne raaka aineet ja ehkä voi sit just mieltä sitä niinku jotenkin terveellisyyttäkin, vaikka et valitsee jotain tai vaikka laittaa vähemmän suolaa ja sen sijaan jotain muuta” H6

Halvinta toki on valmistaa ruokaa omista raaka-aineista. Taloudellisuus ei kuitenkaan tullut esille säilönnän yhteydessä. Osa tutkittavista säilöi keräämiään marjoja tai lähipiiristä saatuja omenoita, raparpereita ja marjoja. Näitä he pakastivat, mutta myös tekivät hilloja ja mehuja. Eräs pyrki olemaan hyvin hävikkiä välttävä ja valmisti mehustuksesta syntyneestä mäskistä vielä hilloa. Nämä tutkittavat mielellään käyttivätkin itse tehtyjä hilloja, mikäli mahdollista. Eräs oli kokeillut myös valmistaa appelsiinimarmeladia itse, sillä käyttää sitä runebergin torttujen valmistamiseen purkillisen vuodessa. Marmeladi ei kuitenkaan ollut onnistunut, minkä vuoksi oli luopunut sen valmistuksesta ja päätynyt ostamaan sen purkillisen vuodessa tunnontuskitta.

Tutkittavat kokivat itse tehdyt tuotteet kaupan tuotteita maukkaampina, minkä vuoksi niitä haluttiin valmistaa. Moni kuitenkin toivoikin voivansa lisätä omaa itsetekemistä. Itse valmistetut tuotteet olivat kaupan tuotteita merkityksellisempiä. Itse tehtyjä tuotteita arvosti enemmän ja itsetekemisen kuluttaminen voikin lähteä ajattelussa, jossa markkinoilla olevat tuotteet koetaan persoonattomiksi (Campell, 2005, 36). Eräskin tutkittava suosi itse valmistettuja tuotteita kaupan tuotteiden juuri tästä syystä, vaikka ei täysin omistautunut itsetekemiseen ollutkaan:

”Kaupan tuotteet semmoisilta sieluttomilta ja persoonattomilta tai jotain ja sitten se saa omanlaista.” H10

Itsetekeminen vaatii resursseja jaksamiselta ja ajalta, joka vaikuttaa kuluttajilla halun tehdä itse tuotteita. Kuitenkin kun kerran tai pari on kokeillut jonkin asian itse tekemistä ja saanut siitä positiivisen kokemuksen oli saman tuotteen uudelleen valmistaminen helpompaa aloittaa. Aina kuitenkin kokemukset eivät ole positiivisia, jonka vuoksi itsetekemisen ajatuksesta luovutaan. Eräskin tutkittava valmisti halusi lisätä itse valmistamista, ja alkoi valmistaa myös pastansa itse hankittuaan pastakoneen. Tuorepastan valmistaminen oli kuitenkin työlästä arkiruoaksi, minkä vuoksi pastan syöminen tyrehtyi. Tutkittava kuitenkin halusi syödä pastaa, jonka vuoksi kokeili kerralla tehdä suurempia määriä kuivattua pastaa. Itse tehty kuivattu pasta ei kuitenkaan vastannut laadultaan toivottua eli ei ollut kaupan pastan veroista. Tutkittava päätyikin taas ostamaan pastansa valmiina, ellei ole aikaa valmistaa tuorepastaa. Toinen tutkittava ostaa taas hummusta kaupasta, sillä vielä itse tehtynä ei ole onnistunut haluamallaan tavalla:

”Se on ehkä semmoinen minkä mä oikeesti se on semmoinen niinku mun listalla minkä mä haluaisin itse oppia tekemään kunnolla niinku alusta lähtien –jotenkin mä en ole vaan saanut aikaiseksi sitä, niin se tuntuu helpommalta ostaa sitä valmista hummusta, että kun ne on kuitenkin niinku hyviä ja sitten tuntuu, että sitten kun alkaisit tekee itse niin sitten siinä ehkä menisi muutama satsi et sit siitä saisi oikeasti semmoista niinku omaan makuun juuri sopivaa niin sitten.” H2

Esimerkistä onkin huomattavissa tietynlaisen tieto tai taidon puutteellisuutta. Campellin (2005, 37) mukaan itsetekeminen vaatiikin kulttuurisen pääoman omaamista, jotta on mahdollista saada kaupan raaka-aineista saavuttaakseen toivotun kokonaisuuden. Myös muilla tutkittavilla on huomattavissa, että itse tekemisen toiveesta huolimatta ei valmista itse erinäisiä ruokia, sillä niiden valmistaminen ei kokeilukerroilla ole onnistunut.

Muutammat tutkittavat toivat esille omaa ruoka-alaan liittyvää koulutustaustaa, joka auttaa itse ruoan valmistamisessa. Eräs leipuritaustan omaava kuitenkin huomautti, että oma ammattitaito myös estää valmistamasta kotona itse leipää, sillä kotona ei ole kaikkia tarpeellisia laitteita, jotka edesauttaisivat toivotun lopputuloksen saamisessa. Kun tuotteesta ei saada kotona täydellistä niin voidaan yhtä hyvin ostaa kaupasta ammattitiloissa ja ammattitaidolla tehdyn tuotteen.

Myös muilla resursseilla on vaikutusta mahdollisuuksiin tehdä itse tuotteita toiveista huolimatta. Esimerkiksi tilalla on vaikutusta kotona ruoan itsetekemiseen ainakin puhuttaessa säilönnästä. Kylmäsäilytystilat tarvitsevat olla riittävät, jotta on mahdollista valmistaa erilaisia säilykkeitä. Eräskin tutkittava haluaisi hapattaa, mutta oman asunto ja sen vähäiset kylmätilat ovat esteenä hapatusharrastukselle:

”Mä haluaisin hapattaa. Mä haluaisin tehdä niinku vaikka hapankaalia, mutta minulla ei ole niitä niinku ei ole niin paljon tilaa tai ainakin mä olen ajatellut, että minulla ei ole tarpeeksi paljoa tilaa. – – Jääkaappipakastin niin toihan on niinku kohtuullisen pieni toi pakastin niin esimerkiksi siis paljonhan perustuu siihen että ne marjat mitä on niin ne on niinku mun vanhemmilla josta niitä sitten haetaan aina pieniä määriä kun siellä on siis useampi pakastin niinku missä niitä on ja ehkä niinku. Niin ehkä just jos olis enemmän niitä säilytystiloja täällä, niin sitten tulisi enemmän niin kuin jotenkin tuota niinku vielä vielä säilöttyä.” H7

Suomalainen itsetekemisen kulttuuri näyttäytyy ruoanvalmistuksessa aterioiden valmistuksen lisäksi erilaisten ruokatuotteiden itse valmistamisena. Tässä tutkimuksessa nousi esille monet ruokatuotteet, joita valmistettiin itse. Itse kerätyistä, kasvatetuista tai saaduista marjoista sekä omenista valmistetaan hilloa, myslä tehdään omien makumieltymysten saamiseksi ja leivotaan leipää tai leivonnaisia omaksi ajankuluksi. Itse tekeminen on mukavaa ajanvietettä, jonka vuoksi monia tuotteita ei kuitenkaan ole pakko tehdä itse mikäli resurssit eivät ole riittävät. Monia tuotteita halutaan kuitenkin itse tehdä, sillä se on taloudellisempaa, toisinaan ekologisempaa ja terveellisempää, mutta tärkeimpänä saa omien makumieltymysten mukaisia tuotteita.

7 Pohdintaa

Tämä tutkimus tarkasteli sitä, miten suomalainen ruokaperinne ilmenee osana kuluttajien arkisia ruokavalintoja ja ruoanvalmistusta sekä sitä, millainen merkitys niillä on kuluttajille. Lähtökohtana oli, että koronapandemia on muuttanut kuluttajien ruoanvalmistusta enemmän itsetekemistä kohti ja mahdollisesti tuonut myös vanhoja perinteisiä ruokia takaisin ruokakulttuuriin. Tässä tutkimuksessa tutkittavana joukkona oli henkilöitä, jotka valmistivat kotona pääosan aterioistaan. Tutkimuksessa tuli esille, että perinteet ovat eri tavoin esillä näillä kuluttajilla. Perinteet ovat nähtävissä raaka-aineiden valinnassa, perinteisten suomalaisten ruokien syömisessä, ja itse ruoanvalmistamisessa sen valmiina ostamisen sijaan sekä halussa itse tehdä erilaisia ruokatuotteita, jotka olisi myös mahdollista ostaa valmiina kaupasta.

Aikaisempi tutkimus on tuonut esille, että suomalaiskuluttajat suosivat itse kotimaisia raaka-aineita sekä itse valmistettua ruokaa (Autio ym. 2013), mitkä nousivat vahvasti esille myös tässä tutkimuksessa. Suomessa vallitsee myös vahva ruoan itsetekemisen kulttuuri. (Mäkelä & Niva, 2019.) Itsetekeminen ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan jäänyt vain aterioiden valmistamiseen vaan kuluttajat tekivät myös erilaisia ruokatuotteita, kuten hilloja, myslä ja leipää. Aiemman tutkimuksen perusteella perinneruokia valmistetaan niiden tuttuuden ja ruoan luonnollisen mielikuvan vuoksi, mutta terveellisuuden tavoittelu toimi esteenä perinneruokien kulutukselle (Pieniak ym. 2009). Tämän tutkimuksen mukaan suomalaisia perinneruokia valmistettiin tuttuuden ja nostalgian vuoksi, mutta esille ei nousut terveellisyttä perinneruokien syömiselle. Perinneruoat nähtiin taloudellisina, ja valmisruoan kohdalla monet perinneruoat, kuten hernekeitto ja pinaattikeitto, nähtiin järkevänä, ellei jopa terveellisenä ruokana. Tässä tutkimuksessa nousi myös esille, ettei perinneruokia ole tarve tehdä aina perinteisellä ruokaohjeella, vaan perinteitä on mahdollista nykyaikaistaa esimerkiksi muuttamalla kasvisruokavalioon sopivaksi tai yhdistää kansainvälisten keittiöiden makuja perinneruokiin. Tämän ilmiön voim nähdä olevan osa perinteiden uudistamista (Amilien & Hegnes, 2013, 3461).

Koronapandemian vaikutuksesta tutkittavat olivat päätyneet valmistamaan enemmän lämpimiä aterioita kotona ja vähentäneen ulkona ruokailua. Tähän on vaikuttanut työn

teko ja opiskelu pandemia aikana kotona. Tätä ei kuitenkaan voida pitää pysyvänä tilana, sillä voisi olettaa palatessa takaisin työpaikoille, palataan myös syömään aterioita työpaikalla. Lisääntynyt kotona oleskelu oli myös mahdollistanut uuden oppimista keittiössä. Kuluttajilla oli vihdoin aikaa erilaisille ruokaprojekteille, kuten hapanjuurileivonnan kokeiluun ja muiden itse tehtyjen ruokatuotteiden valmistukseen. Huomattavissa oli kuitenkin, että esimerkiksi hapanjuurileivonta monella oli vain mukavaa ajanvietettä eikä todellista ajatusta valmistaa kaikki leipätuotteet itse kotona.

Hapanjuurileivonta oli pääasiassa korona-aikana toteutettua itse tekemistä, mutta kuluttajat olivat valmistaneet muita ruokatuotteita jo ennen koronapandemiaa. Yksi suosituimmista itse tehdyistä tuotteista oli myslí/granola, joista oli huomattavissa itse tekemiseen vaikuttaneen terveydelliset ja taloudelliset syyt. Kun ruoanvalmistuksessa taloudellisuus nousi vahvasti esille, niin raaka-aineiden kohdalla oltiin valmiimpia ostamaan hintavampia tuotteita, mikäli ne olivat kotimaisia ja koettiin laadukkaiksi. Raaka-aineiden valinnassa ekologiset arvot nousivatkin vahvemmin esille kuin itsetekemisessä. Itsetekemällä vain raaka-aine kustannusten hinnalla oli mahdollista tehdä täysin omien mieltymysten mukainen tuote. Maku onkin ensiarvoinen tekijä tutkittavilla raaka-aineiden valinnassa, ruoan valinnassa ja valmistamisessa. Itsetekemisessä tärkeimmät syyt olivat kuitenkin työn mielekkyys ja valmiin työn tuloksen merkityksellisyys kuluttajalle. Mikäli nämä tekijät eivät täytyneet ei itsetekemistä tapahdu.

Torkkeli (2009) pohtikin, miksi ruokaa ylipäänsä valmistetaan, kun sen voi myös ostaa valmiina tai puolivalmiina. Ruoanvalmistus ei ole pakollista nykypäivä, jolloin se voi olla mukavaa viihdykettä ja joillakin jopa harrastus. (Torkkeli, 2009, 136). Tässä tutkimuksessa ruoanvalmistus oli mielekästä ajanvietettä ja meditatiivista käsillä tekemistä, ja valmistuotteita oli mahdollista käyttää, mikäli oli tarve. Pohjalta kuitenkin paistoi, että ruoka kuuluu valmistaa kotona eikä aina voi turvautua valmiiseen. Aiemmissa tutkimuksissa onkin tullut esille kotiruoan miellettävyyttä aitona ruokana tai ”kunnon” ruokana (Mäkelä & Niva, 2019; Sillanpää, 2003, Mäkelä, 2003).

Tässä tutkimuksessa selvisi, että perinneruoat koettiin merkitykselliseksi, sillä ne koettiin tutuiksi ja turvallisiksi. Perinneruoiksi miellettyjä ruokia oli syöty lapsuudessa, ja niihin liittyi mukavia ruokamuistoja. Näitä ruokia valmistaessa pyrittiin löytämään samoja

makukokemuksia kuin aiemmin. Ruokien merkityksellisyyden vuoksi, perinneruokia haluttiin valmistaa myös omalle jälkipolvelle, jolloin ruoat siirtyisivät taas sukupolvelta toiselle. Kyllin (2018, 197) mukaan suomalaiset eivät aina ole olleet yhtä nostalgisia ruoan suhteen. Tästä syystä jotkin vanhat suomalaiset ruoat eivät varmaan olekaan säilyneet osana ruokakulttuuria, eivät näin ole osa mieltämiämme perinneruokia. Arvostukset ovat muuttuneet vuosien varrella ja nykyaikana nostalgia on saanut kuluttajat pohtimaan vanhoja suomalaisia ruokia. Ljokkoi ja Kaski (2021) etsivätkin Perinnevegeä -kirjaansa unohdettuja suomalaisia kasvisruokia ja kehittivät niitä nykyajan ruoanvalmistukseen sopivaksi.

Perinneruokien voikin nähdä muuttuvan. Kansainvälistyminen on tuonut ruokakulttuurimme uusia makuja, joita yhdistetään jo tuntemiimme perinneruokiin. Myös kasvisruokailun kasvavan suosion myötä perinteisiksi mieltämämme liharuoat muokataan kasvisruokailuun sopivaksi. Tulevaisuudessa suomalaisiksi perinneruoksi mielletyt ruokalajit voivat näyttää hyvinkin erilaisilta. Myös uusia ruokalajeja on voinut mahdollisesti nousta perinneruoksi. Euroopan Unionin määritelmän mukaan elintarviketeollisuudessa markkinoille 25 vuotta todistetusti valmistetun tuotteen voidaan nähdä olevan jo perinneruokaa (Amilien & Hegnes, 2013, 3456). 25 vuotta ei ole mikään pitkä aika perinteen muodostamiselle.

Ruoanvalmistus ja perheiden omat ruokaperinteet ovat aiemmin siirtyneet sukupolvelta toiselle. Näin ruoanvalmistukseen liittyvä ”hiljainen tieto” on siirtynyt eteenpäin. Taidot eivät samalla tavalla enää periydy, sillä samoja perinteitä ei enää ole tarvetta toistuntaan (Knuuttila, 2006). Tässä tutkimuksessa oli nähtävissä halu perinteiden jatkumiseen, minkä vuoksi perinteisiä ruokia valmistettiin. Oli kuitenkin huomattavissa tietynlaista taitojen ja tietojen sekä resurssien puutetta, joka vaimensi itse tekemistä ja joidenkin perinteisten ruokien valmistamista. Tiedot ja taidot tulisi opetella nyt itsenäisesti, joka taas veisi resursseja. Toisaalta monet taidot, jota haluttiin oppia olivat myös sellaisia, jotka ei kuulu suomalaiseen ruokaperinteeseen vaan tulevat kansainvälistymisen myötä. Olisiko kuitenkin helpompi aloittaa uuden oppiminen, mikäli ruoanvalmistustaidot olisivat lähtökohtaisesti paremmat? Maavirran (2009, 125–126) mukaan kuluttajien ruoanvalmistustaidot ovatkin aiempaa heikommat ja taitoja opitaan kodin sijasta peruskoulussa kotitalouden oppitunnilla. Pohdittavaksi jääkin, onko ruoanvalmistustaitojen opettelua riittävästi, kun taitojen oppiminen on pääasiassa vain

koulun vastuulla. Kotitalouden oppimäärä peruskoulussa on kuitenkin melko vähäinen, minkä vuoksi Kotitalousopettajien liitto aktiivisesti ajaakin kotitalousopetuksen lisäämistä (Kotitalousopettajien liitto, 2020).

Tässä tutkimuksessa myös oli tarkoituksena selvittää kotimaakunnan ruokaperinteiden esiintyvyyttä omassa ruokavaliossaan. Tästä ei kuitenkaan saatu tuloksia yhtä tutkittavaa lukuun ottamatta. Mahdollisesti muutkin tutkittavat nauttivat maakunnilleen ominaisia perinneruokia, mutta ne eivät tulleet esille aineistosta. Mahdollisesti perinneruokia ei enää liitetä vahvasti maakuntiin. Näin 1990-luvulla syntyneenä suomalaisena ja Uudellamaalla asuneena maakuntien perinneruokiin perustuvien ruokakirjojen, kuten Pohjaluoman (2003) Perinnemakuja maakunnista tai Janhosen, Larreseksen, ja Uskin (1982) Suomalainen ruokapöytä 3 – perinteiseen makuun, sisältö saakin pohtimaan maakuntien perinneruokien alueellisuuden hämärtymistä. Monet eri maakuntien perinneruoista ovat hyvinkin tuttuja, eikä ruokien kotimaakunta ole ollut tiedossa, vaan ruoan on nähnyt olevan vain yksinkertaisesti suomalaista perinneruokaa, jota kaikki ovat syöneet.

Tämä tutkimusaihe lähti ajatuksesta, että suomalaiset kuluttajat mahdollisesti tekevät tänä päivänä enemmän itse ruokaa kuin esimerkiksi 10 vuotta sitten, vaikka ruoan valikoima ei ole vähentynyt. Koettiin siis itse tekemiskulttuurin vahvistuneen ja myös nähtiin suomalaisten perinneruokien olevan vahvemmin esillä ihmisten ruokavalioissa. Koronapandemian ajateltiin vaikuttaneen positiivisesti tähän ilmiöön. Siispä nyt, kun maailmaa ravisuttelee uusi hätätila keväällä 2022 Venäjän hyökättyä Ukrainaan, tulee pohtineeksi, millainen vaikutus sodalla on ruoan itsetekemisen Suomessa. Maaliskuussa 2022 uutisissa on ollut esillä ruoan hinnan korkea nousu valtioiden luodessa pakotteita Venäjälle ja Euroopan suuren maatalousvaltion Ukrainan ollessa sotatilassa. (HS 2022; Yle 2022). Tulevina vuosina olisikin hyvä tehdä jatkotutkimusta itsetekemisestä Suomessa sekä mahdollisesti huomioiden omavaraisuuden merkitystä itsetekemiselle. Tässä tutkimuksessa itse kerätyistä tai kasvatetuista marjoista valmistettiin esimerkiksi hilloja ja mehuja, lisääntyykö muukin omavarainen ruokatuotanto, joka vaikuttaisi positiivisesti itsetekeminen tekemisen kasvuun.

Lähteet

- Amilien, V. & Hegnes, A.W. (2013). The dimensions of 'traditional food' in reflexive modernity: Norway as a case study. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 2013(93), 3455–3463.
- Aulanko, M. (2009). Arjen pyörittäminen ja kotitaloustyö. Teoksessa Janhonen-Abruquah, H. (toim.) *Kodin arki* (147–156). Helsingin yliopisto.
- Autio, M., Collins, R., Wahlen, S. & Anttila, M. (2013). "Consuming nostalgia? The appreciation of authenticity in local food production." *International Journal of Consumer Studies* 37, 564–568
- Campbell, C. (2005). The Craft Consumer: Culture, craft and consumption in a postmodern society. *Journal of Consumer Culture* 5, 23–42
- Dallen J. T. (2016). Personal heritage, intergenerational food and nostalgia. Teoksessa Dallen, J.T (toim.) *Heritage Cuisines: Traditions, Identities and Tourism*. (65–76). London and New York: Routledge
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050–1056. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>
- Fernández-Ferrín, Calvo-Turrientes, A., Bande, B., Artaraz-Miñón, M., & Galán-Ladero, M. M. (2018). The valuation and purchase of food products that combine local, regional and traditional features: The influence of consumer ethnocentrism. *Food Quality and Preference*, 64, 138–147. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.09.015>
- Haavisto, S. & Karjula, S. (2016). *Satokauden ruokaa*. Helsinki: Otava
- Helsingin Sanomat (2022). Sota nostaa rajusti ruoan hintaa. Helsingin Sanomien pääkirjoitus 14.3.2022. Viitattu 24.4.2022: <https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000008673726.html>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Hirvonen, S. (2020). S-ryhmä: Jauhojen menekki on joulunalusviikkoja vilkkaampaa, koronaepidemian nostattama leivontainto näkyy myös muissa kauppaketjuissa. Yle Uutiset 1.4.2020. Viitattu 3.1.2022: <https://yle.fi/uutiset/3-11284043>

- Huttunen, K. & Autio, M. (2010). Consumer ethoses in Finnish consumer life stories – agrarianism, economism and green consumerism. *International Journal of Consumer Studies*: 34, 146–152.
- Hobsbawm, E. J. (2012) Introduction: Inventing Traditions. Teoksessa Ranger, T. O., & Hobsbawm, E. J. (2012). *The Invention of Tradition*. (1–14). Cambridge University Press.
- Jack, A. & Cheetham, F. (2014). A phenomenological study of home baking: The ‘Rebirth of Romanticism’ and the rise of the craft consumer. *Academy of Marketing Conference, Marketing Dimensions: People, places and spaces*, 7th - 10th July 2014, Bournemouth, UK.
- Janhonen, H. (1982). Perinneruuan ystävälle. Teoksessa Janhonen, H., Larres, M. & Uski, R. (1982). *Suomalainen ruokapöytä. 3 – perinteiseen makuun*. (12–13). Helsinki: Kirjayhtymä.
- Janhonen, K., Torkkeli, K., & Mäkelä, J. (2018). Informal learning and food sense in home cooking. *Appetite*, 130, 190-198.
- Jones, P., Shears, P., Hillier, D., Comfort, D. & Lowell, J. (2003). Return to traditional values? A case study of Slow Food. *British Food Journal* Vol. 105 (No. 4/5), 97–304
- Jääntti, A. (1982). Ruokaperinteen säilyttäminen. Teoksessa Janhonen, H., Larres, M. & Uski, R. (1982). *Suomalainen ruokapöytä. 3 – perinteiseen makuun*. (77–82). Helsinki: Kirjayhtymä.
- K-ryhmä (2021). *Ruokailmiöt 2022*. Viitattu 3.1.2022: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/vastuullisuus/ruokailmiot-2022>
- K-ryhmä. (2020). *Ruokailmiöt 2021*. Viitattu 28.9.2021: <https://www.kesko.fi/contentassets/e56754e977e349409c0972ecd3d2a770/ruokailmiot-2021-yhteenveto-final.pdf>
- Knuuttila, M. (2006). *Kansanomaisen keittämisen taito*. Helsinki. Kansatieteellinen arkisto.
- Knuuttila, M. (2010). *Kauha ja kynä: keittokirjojen kulttuurihistoriaa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Koponen, S., Pitkämäki, M., & Autio, M. (2016). Foodiet ja muuttuva ruokakulttuuri: käsitteellisyysihanne sosiaalisesti hyväksyttävän samppanjaluksuksen rakentajana. *Kulutus-tutkimus. Nyt*. 10(1), 1–16.

- Korvela. (2014). Arjen rakentumisen ja rytmien kokoavaa tarkastelua. Teoksessa Korvela, P. & Tuomi-Gröhn, T. (toim.), *Arjen rakentuminen ja rytmit perhe-elämän käännekohdissa* (318–341). Kuluttajatutkimuskeskus.
- Kotitalousopettajien liitto (2020). Strategia 2020-2025. Viitattu 24.4.2022: <https://www.kotitalousopettajat.fi/liitto/strategia-2020-2025/>
- Kuusela, E. (2020). *Hapanjuuri taipuu*. Readme.fi.
- Kuusela, E. (2018). *Leipävallankumous*. Readme.fi.
- Kylli, R. (2018). National Identity and the Shaping of Finnish Food Taste. *The Making of Finland: The Era of Grand Duchy. Special issue of Journal of Finnish Studies*, 21, 178-205.
- Kylli, R. (2021). *Suomen ruokahistoria: suolalihasta sushiin*. Gaudeamus.
- Ljokkoi, A. & Kaski, L. (2021). *Perinnevegeä*. Helsinki: SKS Kirjat
- Lysaght, P. (2013). *The return of traditional food: proceedings of the 19th International Ethnological Food Research Conference, Department of Arts and Cultural Sciences, Lund University, Sweden, 15-18 August, 2012*. Lund University. <https://lucris.lub.lu.se/ws/files/3761338/4053890.pdf>
- Maavirta, T. (2009). Arjen ruoanvalinta ja ruokailu – suomalainen syöminen tutkimuskohteena. Teoksessa Janhonen-Abuquah, H. (toim.), *Kodin arki* (121–132). Helsingin yliopisto.
- Maavirta, T. & Palojoki, P. (1994). Ruoanvalmistajien mielipiteitä ravitsemustiedosta ja ruokakäyttäytymisestä kotitalouskontekstissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 1994(31),251–261.
- Mäkelä, J. (2003). Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, Palojoki, P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (34–73). WSOY.
- Mäkelä, J., & Niva, M. (2019). The meal as the proper context for food and drinks. Teoksessa H. Meiselman (toim.), *Contex: The effects of environment on product design and evaluation* (s. 191–207). Duxford, UK: Woodhead Publishing / Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814495-4.00009-X>
- Närvi, J. & Salmi, M. (2019). Kotitöiden ja yhteisten kulujen jakaminen tyytyväisyyden tai ristiriitojen lähteenä parisuhteessa. Teoksessa M. Teräsaho & J. Närvi (toim.),

- Näkökulmia sukupuolten tasa-arvoon: Analyysseja tasa-arvobarometrasta 2017 (101–135). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Palojoki, P. (2003). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä, Palojoki, P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (108–152). WSOY.
- Pieniak, Z., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Guerrero, L., & Hersleth, M. (2009). Association between traditional food consumption and motives for food choice in six European countries. *Appetite*, 53(1), 101–108.
- Pojanluoma, R. & Hallakorpi, A. (2003). Perinnemakuja maakunnista. Tammi.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. *Haastattelun analyysi*. (9–36). Tampere: Vastapaino
- Räsänen, M. (1980). *Ruoka ja juoma sosiokulttuurisena kuvastimena: Ruokakulttuurin tutkimuksen ongelmia, metodeja ja kehityksen suuntaviivoja*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sillanpää, M. (2003). Nälästä runsauteen: Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa Mäkelä, Palojoki, P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (11–33). WSOY.
- Simmons, D. & Chapman, G. E. (2012). The significance of home cooking within families. *British Food Journal* (1966), 114(8), 1184–1195. <https://doi.org/10.1108/00070701211252110>
- Tilastokeskus (2002). Itsetekeminen harrastuksena. Tietoa tilastoista – käsitteet. Tilastokeskus. Viitattu 23.4.2022: https://www.stat.fi/meta/kas/itse_tekeminen.html#tab1
- Timothy, D. J. (2015). Personal heritage, intergenerational food and nostalgia. *Heritage Cuisines* (65–76). Routledge.
- Tiusanen, K. (2018). Ihannoitu ja henkiin herätetty menneisyys: Autenttisuus ja nostalgia sanomalehden luomu- ja lähiruokateksteissä. *Media & Viestintä*, 41(4). <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/77459>
- Torkkeli, K. (2009). Arkinen ruoanvalmistus kodissa. Teoksessa Janhonen-Abuquah, H. (toim.) *Kodin arki* (133–146). Helsingin yliopisto.
- Torkkeli, K., Janhonen, K., & Mäkelä, J. (2021). Engagements in situationally appropriate home cooking. *Food, Culture & Society*, 24(3), 368–389.

- Torkkeli, K., Mäkelä, J., & Niva, M. (2020). Elements of practice in the analysis of auto-ethnographical cooking videos. *Journal of consumer culture*, 20(4), 543–562.
- Tuomi-Gröhn, T. (2009). Kodin arki ja arjen taidot tutkimuskohteena. Teoksessa Janhonen-Abreuquah, H. (toim.) *Kodin arki* (147–156). Helsingin yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi
- Watson, M., & Shove, E. (2008). Product, competence, project and practice: DIY and the dynamics of craft consumption. *Journal of Consumer Culture*, 8(1), 69–89.
- Yle (2022). PTT: Ruoan hinta voi nousta Suomessa nopeammin kuin koskaan EU-aikana. Yle Uutiset 29.3.2022. Viitattu 24.4.2022: <https://yle.fi/uutiset/3-12380430>

Liitteet

LIITE 1

Ohjeet tutkimukseen osallistuvalla

Kiitos, että osallistut tutkielmani tekoon! Annetut tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä sinua voi yhdistää tutkimukseen.

Tutkielman aineisto

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, miten suomalaiset perinteet näyttäytyvät modernissa ruokakulttuurissa. Tutkimusaineisto keskittyy ruokavalintoihin ja ruoanvalmistukseen kotona.

Ruoanvalmistuksella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan kaikkea kotona tapahtuvaa raaka-aineiden yhdistämistä ja muokkaamista syötäväksi ravinnoksi.

Ennakkotehtävä

Haastattelun ennakkotehtävänä on pitää ruokapäiväkirjaa syödyistä aterioista ainakin kolmen päivän ajalta. Haastattelussa käymme läpi ruokapäiväkirjaasi. Ruokapäiväkirjan tulisi pitää sisällään kaksi (2) arkipäivää ja yhden (1) viikonlopun päivän. Kirjaa siis ylös joka aterian jälkeen tai päivän päätteeksi, mitä olet syönyt ja juonut. Riittää, että kirjoitat ruokalajin lisukkeineen. Ei ole tarvetta siis kirjata ylös jokaista raaka-ainetta ruoassa vaan yleiskuva valmistetuista aterioista. Lisäksi toivon, että ilmaiset ruokapäiväkirjassa, onko ruoka ostettu puolivalmiina/valmiina vai valmistettu itse raaka-aineista. Alla esimerkki ruokapäiväkirjasta.

Pyydän lähettämään ruokapäiväkirjan minulle viimeistään edellisenä päivänä ennen haastattelua sähköpostilla tai teksti- tai whatsapp-viestillä. Yhteystiedot ovat alla. Ruokapäiväkirja voi myös olla kuva/kuvina paperille kirjatusta tekstistä.

Toivon, ettet muuta ruokakäyttäytymistä tutkimusta varten eli pyri syömään samalla tavalla kuin tavallisesti. Tämä on tärkeää tutkimuksen onnistumisen ja luotettavuuden vuoksi.

Ota yhteyttä, jos sinulla herää kysyttävää tai ongelmia tehtävään liittyen.

Ystävällisin terveisin

Rosa-Maria Laitinen
Yhteystiedot

Esimerkki ruokapäiväkirja

Arkipäivä 1.

Aamupala: jogurtti, pakastemarjat (itse kerätty) ja granola (itsetehty), kahvi kaurajuomalla

Lounas: lihapullat (valmis) ja perunamuusi (pakaste, puolivalmis), porkkanaraaste (itse raastettu), kaurajuoma

Välipala: korvapuusti (itsetehty), kahvi kaurajuomalla

Päivällinen: tomaattirisotto (itsetehty), vesi

Iltapala: hapanjuurileipä (itsetehty), margariini, kurkku, kamomilla tee

LIITE 2

HAASTATTELURUNKO 2.

Kiitos kun osallistut tutkimukseeni.

Tausta

- Ikä
- Mistä maakunnasta olet kotoisin?

Ruokavalinnat

- Millaiset asiat vaikuttavat siihen millaisia ruokia valmistat/syöt?
 - o Noudatatko jotain erityisruokavaliota? Vegaaninen, maidoton, gluteeniton
 - o Onko muita asioita jotka vaikuttaa ruokavalintoihisi?
 - lähiruoka, kotimaisuus, satokausi
 - o Millaiset asiat vaikuttavat raaka-aineiden valintaan?
- Miten kuvailisit ruokamakuasi? Millaisia ruokia tykkäät syödä/valmistaa?
 - o Maut, kulttuurit
- Miten koet median vaikuttavan ruokavalintoihisi?

Perinteet

- Millaisia ruokia lapsuudessasi valmistettiin kotona?
 - o Valmistatko itse myös näitä? Miksi/et?
- Mitä on mielestäsi suomalainen ruokaperinne? Mitä tulee mieleen termistä suomalainen ruokaperinne?
 - o Mikä tekee niistä suomalaisia perinnettä?
- Miten erilaiset perinteet näyttäytyvät ruokavalinnoissasi?
 - o Perinneruoat?
 - o Minkälaisia merkityksiä on perinteisillä ruoalla on sinulle? Tuleeko huomioitua ruoanvalmistuksessa?
 - o Tuleeko sinun valmistettua ruokaa perinteitä kunnioittaen?
 - o Miten koet, että suomalaiset juhlapyhät vaikuttavat ruokaperinteiden kunnioittamiseen?

Itsetekeminen

- Valmistatko joitain helposti kaupasta saatavia ruokia/elintarvike itse? Ei valmisruoat
 - o esim. säilykkeet, etikka, ketsupit, sinapit, viili, leivonnaiset, näkkileipä, kaurajuoma, leivonnaiset, myslit, leivät?
 - o Mitä? Miksi?
 - o Valmistatko aina itse mainitsemasi asiat?
 - o Miksi haluat valmistaa ruoat kotona?
 - o Miksi et valitse kaupan valmis tuotetta?
- Mikä on innoittanut sinut valmistamaan ruokia itse? Oletko koko aikuiselämäsi toiminut samalla tavalla?
 - o Miten koet, että koronapandemia on muuttanut ruoanvalmistustasi?

- Onko itsetekeminen lisääntynyt?
- Miten koet ruokien valmistamisen osana arjen rutiineja?
 - Vaikuttaako kiireinen arki mahdollisuuksiisi valmistaa ruoat itse?
- Miten paljon sinun tulee aterioitua kodin ulkopuolella tai ostettua ruoka valmiina?
 - Suositko kuitenkin kotona valmistamista? Miksi?
 - Miksi koet kotona valmistettavan aterian merkittäväksi?
- Millaisia ruokia ostat aina/useimmiten valmiina tai puolivalmiina kaupasta?
 - Millaisina koet valmisruoat?
 - Miksi? Tilannesidonnaisuus?
 - Voisitko/haluaisitko tehdä myös nämä ruoat itse? Miksi/et?