

Muuttuva syöminen – yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu

Johanna Mäkelä ja Mari Niva

Tarkastelemme artikkelissamme kohtaamisia, jotka syntyvät syömiseen kohdistuvien moninaisten ja ristiriitaisten odotusten myötä osana yksilöiden ja yhteiskunnan suhteiden muotoutumista. Tarkastelemme kolmea ajankohtaista teemaa, joihin kohdistuu toiveita ja vaateita elämäntavallisista muutoksista. Pohdimme, miten terveys, ympäristö ja yhteisöllisyys liittyvät sekä yksilöllisiin että kansallisiin ponnistuksiin kohti parempaa syömistä ja elämää. Terveellisyydestä otamme esimerkiksi ylipainoon liittyvän keskustelun ja sen, miten suomalaisten lihominen kutsuu yksilöt ja yhteiskunnan toimiin terveyden edistämiseksi. Ruoan tuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutuksista pohdimme erityisesti, miten ympäristöasioiden monimutkaisuus kohtaa keskittymisen yhteen asiaan, josta esimerkkinä käytämme keskustelua lihansyönnistä. Yhteisöllisyyttä lähestymme tarkastelemalla sitä, miten perheeriat pärjäävät nostalgian ja muutosten välisessä ristiaallokossa. Tarinamme päähenkilöinä ovat suomalainen yhteiskunta ja suomalaiset, mutta monet esittelemämme kehityskulut ovat tuttuja muistakin länsimaista. Päätämme artikkelimme ruotimalla edellä mainittujen keskustelujen välisiä jännitteitä ja kohtaamisia.

Ruokaan, sen tuottamiseen ja kuluttamiseen, on aina liittynyt ristiriitaisuuksia, joiden ylittämiseen aikakaudet ovat tarjonneet erilaisia ratkaisuja. Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys, perinteet ja uutuudet, luonnollisuus ja teknologia, terveellisyys ja nautinnollisuus, menneisyys ja tulevaisuus ovat vaihtelevalla voimakkuudella läsnä ruoan ympärillä käytävissä keskusteluissa (ks. esim. Warde 1997, Mäkelä 2002). Nykykuluttajat elävät monenlaisten odotusten ristipaineessa. Heidän oletetaan kantavan vas-

tuuta paitsi omasta myös muiden hyvinvoinnista ja tekevän päätöksiä, jotka edistävät yksityistä ja yhteistä hyvää. He parantavat terveyttä, yhteisöllisyyttä ja ympäristön tilaa, arvostavat aitoutta ja alkuperäisyyttä sekä ylläpitävät samalla ruokakulttuuria.

Artikkelimme teoreettisena lähtökohtana on ajatus siitä, että jälkitraditionaalisessa maailmassa elämään liittyvät epävarmuudet vaativat uudenlaisia ratkaisuja niin yksilöiltä kuin yhteiskunnilta. Samalla yksilön ja yhteiskunnan väliset suhteet järjestyvät uudelleen ja saavat jatkuvasti uusia sisältöjä. Kuten Ulrich Beck on todennut, refleksiiviseen modernisaatioon liittyy yksilöllistymisen pakko – välttämättömyys suunnitella, tehdä valintoja ja tuottaa omaan elämään vakautta, jonka avulla hallita maailman epävarmuutta (Beck 1995, 29–30, vrt. Giddens 1995, 108). Kulutusyhteiskunnan yksilöllistyminen on merkinnyt, että ihmisten elämää säätelevät yhä vähemmän erilaiset ulkoiset pakot. Ihmisillä on yhä enemmän tilaa ja mahdollisuuksia valita itse elämäntyyliänsä, tehdä kulutus päätöksiä ja rakentaa kulutuksen avulla identiteettiään. Vapaudesta seuraa kuitenkin vastuu: jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa ihminen on pakotettu ottamaan itse vastuun elämästään, tekemistään päätöksistä ja niiden seurauksista, halusi hän sitä tai ei. (Esim. Bauman 1992, Sulkunen 2009, Kjærnes 2008.) Tämä vapauden ja vastuun yhteen kietoutuminen ulottuu kaikkiin kulutus päätöksiin, ja erityisesti ruokaan. Ruoka on yhteiskunnallisten kiistojen kohde, mutta se nähdään yhä useammin myös yksilön poliittisena kannanottona: valinnoilla otetaan kantaa ja vaikutetaan siihen, millaista ruokaa tulevaisuudessa syödään. (Mäkelä 2002.)

Tarkastelemme artikkelissamme niitä jännitteitä, jotka syntyvät kulluttajiin ja kansalaisyhteiskunnan kohdistuvien moninaisten ja ristiriitaisten odotusten myötä osana yksilöiden ja yhteiskunnan suhteiden muotoutumista. Tarkastelemme kolmea ruokaan ja syömiseen liittyvää ajankohdasta teemaa, joihin kohdistuu toiveita tai jopa vaateita elämäntavallisista muutoksista. Pohdimme, miten ensiksi terveys, toiseksi ympäristö ja kolmanneksi yhteisöllisyys liittyvät sekä yksilöllisiin että kansallisiin ponnistuksiin kohti aina vain parempaa syömistä ja elämää. Tarinamme päähenkilöinä ovat suomalainen yhteiskunta ja suomalaiset, mutta monet esittelemämme kehityskulut ovat tuttuja muistakin länsimaista.

Analysoimme seuraavissa luvuissa, miten syöminen terveellisyyteen, ympäristökysymyksiin ja yhteisöllisyyteen liittyvät yhteiskunnalliset toiveet haastavat nykyiset käytänteet sekä niihin sisältyvät arvotukset ja merkitykset. Terveellisyydestä otamme esimerkiksi ylipainoon liittyvän keskustelun ja sen, miten suomalaisten lihominen kutsuu niin yksilöt kuin yhteiskunnan toimiin terveyden edistämiseksi. Ruoan tuotannon ja kulutuksen ympäristövaikutuksista pohdimme erityisesti, miten ympäristöasioiden monimutkaisuus kohtaa keskittymisen yhteen asiaan, josta esimerkkinä käytämme keskustelua lihansyönnistä. Yhteisöllisyyttä lähestymme tarkastelemalla sitä, miten perheateriat pärjäävät nostalgian ja muutosten välisessä ristiaallokossa. Päätämme artikkelimme ruotimalla edellä mainittujen keskustelujen välisiä kohtaamisia.

Paksu juttu¹

Liikapaino voi lyhentää elämää jopa parillakymmenellä vuodella. Käytättekö ruokaa huumausaineena? Lihavuus on vaarallisin kansantautimme. -- Älkää kaivako hampailla hautaanne. Ylimääräinen voileipä päivässä lisää painoanne seitsemän kiloa vuodessa eli yli 20 kiloa kolmessa vuodessa. -- Lihava ihminen on alttiimpi taudeille, leikkauriski on suurempi ja lihaviin kuolleisuus on 79 % normaalia korkeampi. -- No no! Kaappisyöminen on kehittymättömän ihmisen alkeellisin nautinto. -- Lihavaa uhkaavat monet vaarat. Yllättävä kuolema voi riistää hänen perheeltään huoltajan. -- Niin, laiha ei pääse oikotietä. Yksi kolmasosa on dieettiä, loput sisua. (Kertoja Lihavuuden vastustamisyhdistyksen ja Fennada-Filmin valistusohjelmassa "Paksu juttu", 1961).

Yllä kuvatussa valistusfilmissä pulska perheenisä saa postitse vaimonsa hänelle salaa lähettämän kirjan "Kuta pitempi vyö – sitä lyhyempi elämä", joka innoittaa hänet asiantuntijoiden pakeille ja harkitsemaan laihduttamista. Lihavuus nähtiin kasvavaksi ongelmaksi jo 1960-luvun

1 Otsikko on lainattu Esko Töyrin ohjaamasta "Paksu juttu" -ohjelmasta, joka löytyy Ylen Elävästä arkistosta (<http://yle.fi/elavaarkisto>).

alun terveystaloustuksessa, ja oikeaoppisella syömisellä oli tärkeä rooli lihavuuden ehkäisemisessä ja laihduttamisessa. Nykyään kansalaisten kohoavat painoindeksikäyrät ja ylipainoon liittyvät sairaudet aiheuttavat yhä enemmän huolta. Moni yhtyyne ajatukseen siitä, että aikamme yltäkyläisyydessä ruoka mahdollistaa entistä suurempia nautintoja, mutta tuottaa myös paljon enemmän päänvaivaa (Mäkelä 2002).

Läski kiteyttää monet terveyshuolet. Painoindeksin ja vyötärönym-päryksen avulla lasketaan todennäköisyyksiä tuleville terveysongel-mille, ja korkeat lukemat tulkitaan osoitukseksi epäterveellisistä ruoka-tavoista. Voikin pohtia, olisiko lihavuus saanut niin keskeisen roolin terveystaloustuksessa, ellei se olisi niin näkyvää ja mitattavaa. Ylipainoisilla korkea verenpaine ja kolesteroli on helppo nähdä ylipainon seuraukseksi ja osoitukseksi sen vaaroista, kun laihojen kohdalla syitä niihin etsitään ensimmäiseksi rasvan ja suolan käytöstä. Onko niin, että lihava saa ke-hotuksen ryhtyä kokonaiseen elämäntaparemonttiin, mutta laihalle riit-tävät pienehköt, arjessa helposti toteutettavat muutokset?

Ihannekansalainen on hoikka (Allan 1994) ja siten lähtökohtaisesti terve, kunnes toisin todistetaan. Vaikka lihava olisi terve, tuottavat yli-painoon liitetyt riskit mahdollisen sairauden jatkuvan läsnäolon. Lää-ketieteellisesti katsoen riskejä tuottava ylipaino alkaakin saada jo itses-sään hoidettavan sairauden piirteitä, kun hoitomuotona yleistyvät suo-listoa muokkaavat laihdutusleikkaukset ja apteekista niin reseptillä kuin reseptittä saatavat laihdutuslääkkeet. Tätä kirjoitettaessa ensimmäinen käsikauppalääkkeenä myytävä laihdutuslääke on vastikään tullut Suo-messa apteekkeihin ja saanut runsaasti julkisuutta. Lääkettä mainos-tetaan apteekeissa ikkunat peittävin mainoksin ja keskustelupalstoilla sen hyviä ja huonoja puolia on pohdittu vilkkaasti jo ennen lääkkeen markkinoille tuloa. ”Tämä ostaa ainakin 100 pakettia heti. Kesä, täältä tullaan!!!!” innostui Kaksplus.fi-keskustelupalstan kirjoittaja (24.2.2009) (Uusi laihdutuslääke...2009). Keskustelun ytimessä on moraalinen kiista siitä, onko laihduttaminen lääkkeen avulla oikeutettua vai olisiko lai-hduttajien turvauduttava perinteisiin menetelmiin: itsekuuriin, kaloreiden laskemiseen ja liikuntaan (vrt. Pajari, Jallinoja & Absetz 2006).

Ylipainossa ei ole kysymys vain kansanterveydestä vaan yhä julki-tuodummin myös kansantaloudesta (McCormick & Stone 2007). Ikään-

tyvän ja lihofan väen ennustetaan venyttävän terveydenhoitomenot äärimmilleen. Kiihkeääkin väittelyä siitä, kenen vastuulla terveys ja sen hoitaminen lopulta on, käytiin Suomessa syksyllä 2005. Sitran silloinen yliasiamies Esko Aho esitti haastattelussa (Hukkanen 2005a, ks. myös Karvinen 2005), että yhteiskunta ei voi täysin kustantaa kuntonsa laiminlyövien elämäntaparenttujen sairauksien hoitoa. Kunnon ylläpitoon olisi Ahon mielestä kannustettava bonusjärjestelmällä. Terveydestään huolehtivat kansalaiset ansaitsisivat hyvillä elintavoillaan bonuksia, joita he voisivat käyttää hoitokulujensa kattamiseen. Seuranneessa keskustelussa Ahon ideat pitkälti tyrmättiin niin periaatteellisin kuin käytännöllisin perustein: Ihmisten on tietenkin kannettava vastuuta terveydestään, mutta kaikki tarvitsevat on silti hoidettava. Kriteereiden laatiminen hyvälle ja huonoille elintavoille ei sekään olisi helppoa. (Hukkanen 2005b, Syytä... 2005, Mönkäre... 2005). Keskustelussa tuli silti esille harvinaisen selvästi se periaate, että terveys on yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu. Lähtökohtana on, että itseään sääntelevä ihminen tietää, kuinka edistää terveyttään, mutta hän valitsee vapaasti, miten haluaa elää ja kantaa päätöksistään vastuun (vrt. Pajari ym. 2006, Petersen & Lupton 1996).

Suomalaisessa ”terveellisyysmielipideilmastossa” korostuu yksilön oma toiminta. Eivät vain monet asiantuntijat vaan myös kansalaiset ajattelevat, että omat elintavat ovat terveyden kannalta merkityksellisempiä kuin yhteiskunnalliset tekijät, kuten työttömyys ja ympäristön saastuminen. (Aarva & Pasanen 2005, 58 ja 67.) Vastuu ja velvollisuus voivat kuitenkin olla eri asioita. Esimerkiksi varusmiesten käsityksissä ”vastuu omasta terveydestä täsmentyi yksilölliseksi vastuuksi omista valinnoista, mutta ei välttämättä velvollisuudeksi elää terveellisesti” (Jallinoja, Ojajarvi, Salasuo & Hoikkala 2008, 42). Yhteiskunnan vastuu kiteytyy ns. uuden kansanterveyden oppien mukaisesti terveyden edistämiseen (ks. esim. Bunton, Nettleton & Burrows 1995, Aarva & Lääperi 2005), jonka periaatteita seuraten kansalaisia ohjataan terveellisiin ruokautumuksiin monin tavoin. Valistus, koulutus, kampanjat, projektit, ohjelmat, ravitsemussuositukset ja erilaiset pakkausmerkinnät tarjoavat tietoa, jonka toivotaan siirtyvän myös arjen käytänteiksi. Viime vuosina ravitsemusvalistus on laajennut kohti elämäntavan opastusta, kun ravit-

semussuosituksiin on yhdistetty myös liikuntasuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Tällä vuosikymmenellä erilaisissa terveyden edistämisen poliittisissa ohjelmissa onkin kannettu kasvavasti huolta terveellisestä syömisestä. Ohjelmissa puhutaan ”ravitsemuskäyttäytymisen ja ruokaosaamisen ohjaamisesta” (STM 2001), ravintosisältömerkinnöistä sekä painonhallinnasta erilaisissa arjen ympäristöissä (Terveyden edistämisen... 2007), perheiden terveellisistä ruokatottumuksista ja kuluttajien kiinnostuksesta terveelliseen ruokaan (Suomalaisen ruokakulttuurin... 2009), terveyttä edistävien ruoka- ja liikuntatottumusten yleistymisen tärkeydestä (STM 2008) sekä lasten ja nuorten terveellisten elämäntapojen vahvistamisesta (Lasten... 2007).

Ohjelmien yleisistä tavoitteista huolimatta terveyden edistämisen keinot perustuvat edelleen usein lähes pelkästään informaation jakamiseen. Se on päätöksentekijöille houkuttelevaa, sillä ainakaan päältä katsoen erilaiset tietoa tarjoavat kampanjat eivät vie keneltäkään mitään pois – ellei hankkeiden kustannuksia lasketa mukaan. Sen sijaan näyttää olevan paljon vaikeampi ajaa sellaisia projekteja, jotka eivät kohdistu vain yksilöihin vaan johtaisivat rakenteellisten muutosten kautta maatalouden, elintarviketeollisuuden, kaupan tai valtiontalouden taloudellisiin tappioihin nykyiseen nähden. Aivan viimeaikaiset poliittiset päätökset ja keskustelut enteilevät kuitenkin ajattelutapojen muutosta. Kesällä 2009 elintarvikkeiden ja ravintolaruuan arvonlisäveroa koskevien neuvottelujen yhteydessä tehtiin päätös ottaa kymmenen vuoden tauon jälkeen makeisvero uudelleen käyttöön ja korottaa virvoitusjuomaveroa. Päätös voidaan näkökulmasta riippuen nähdä joko poikkeuksena, jonka tausta on pikemminkin finanssi- kuin terveystaloudellinen, tai päänavauksena uudelle kansanterveyspolitiikalle, jossa vaikeita veroratkaisujakaan ei karteta. Jälkimmäiseen viittaa se, että saman vuoden syksynä heräsi keskustelu uudesta ruokaverosta, joka kohdistuisi kaikkien elintarvikkeiden sisältämään sokeriin ja tyydyttyneeseen rasvaan. Tavoite on, että vero ohjaisi kansaa terveellisempiin tapoihin, ja ”sivutuotteena valtio saisi lisää verotuloja” (Hertsu 2009, 4).

Ajatus ”rasvaverosta” ei ole uusi. Sitä ehdotettiin Yhdysvalloissa jo 1980-luvulla (Gilman 2008), ja Tanskassa se otetaan käyttöön vuonna

2010 (Hertsu 2009). Taloudelliset keinot ovat taas mukana terveystalouden keinovalikoimassa. Nähtäväksi jää, seuraako perässä myös rajoittavia tai pakottavia normeja. Miltä kuulostaisi esimerkiksi lapsille suunnatun elintarvikemarkkinoinnin kieltäminen tai pakolliset rasvaa, suolaa ja sokeria koskevat varoitusmerkinnät elintarvikkeissa? Osa tällaisista keinoista saatetaan tosin tulkita EU-säädösten ja vapaan kilpailun vastaisiksi. Niin kauan kun tavaroiden vapaa liikkuvuus ajaa periaatteena kaikkien muiden tavoitteiden yli, voi tehokkaiden terveyttä edistävien rajoitusten toteuttaminen kansallisesti olla vaikeaa. Silti sekä informaatio että verotus ovat ohjauskeinoja, jotka korostavat yksilön valintaa sulkematta pois erilaisia vaihtoehtoja. Nähtäväksi jää, vahvistuuko terveellisen syömisen edistämiseksi tulevaisuudessa myös normiohjauksen merkitys. Tämän päivän näkökulmasta on vaikea kuvitella, että epäterveellisinä pidettyjen elintarvikkeiden myynti kielletäisiin, mutta ehkä odotettavissa on uusia vaatimuksia ainakin markkinointiin tai pakkausmerkintöihin.

Kärjistäen lähes mitä tahansa syötäväksi kelpaavaa saa myydä, kunhan se ei ole tavanomaisin annoksin syötynä välittömästi vaarallista. Terveellisyys ja turvallisuus ovatkin sukulaiskäsitteitä, joissa on kuitenkin tärkeä ero: ruoan *turvallisuutta* säädellään moninaisin säädöksin (esim. elintarvikelaki 23/2006), mutta lukuun ottamatta lastenruokien ja kliinisten ravintovalmisteiden kaltaisia erityisruokavaliovalmisteita, ruoan *terveellisyyttä* ei juuri säännellä (ks. KTM 662/2000). Esimerkiksi elintarvikelaissa (23/2006) terveellisyys näkyy ainoastaan ”terveysvaarana”, joka voi uhata elintarvikkeen turvallisuutta. Erilaiden vierasainesten, kuten lyijyn, kadmiumin, homemyrkköjen tai torjunta-ainejäämien pitoisuuksille elintarvikkeissa on asetettu ylärajoja, joiden puitteissa niitä sisältävien tuotteiden syöminen katsotaan turvallisiksi (Evira 2009). Vertailukohtana voi pohtia, miksei vastaavia rajoja ole sellaisille liiallisesti käytettyinä haitallisiksi tiedetyille aineille kuin tyydyttynyt rasva, sokeri ja suola. Poikkeuksena ovat elintarvikkeet, joissa käytetään ravitsemus- tai terveysväitteitä (ks. EY 1924/2006). Terveysväitteitä voi käyttää elintarvikkeen markkinoinnissa vain, jos tuote täyttää Euroopan komissiossa parhaillaan määriteltävänä olevan ns. ravintosisältöprofiilin (ks. EFSA 2008). Terveysväitteiden käytön ehtoihin kohdistuva sään-

tely kertonee unionin uudenaikaisesta, aktiivisesta pyrkimyksestä määrittellä ja rajata sitä, millainen ruoka on terveellistä ja milloin sitä voi kutsua peräti terveysvaikuttiseksi.

Yksilön ja yhteiskunnan – tai kuluttajien ja muiden toimijoiden – edut syömisen terveellisyyden edistämiseksi eivät aina ole yhteneviä. Klassinen rasvasmerkki havainnollistaa vastakkaisia intressejä. Vielä vuonna 1977 ”perusruokavaliosuosituksessa” voi, margariini ja öljy esitettiin toistensa vaihtoehtoina. Maatalouspoliittinen syy ilmoitettiin peittelemättä: ”Monitydyttämättömien rasvahappojen saannin lisäämiseksi olisi kasviöljyjen käyttöä lisättävä, mutta kotimaisten ravintorasvojen tuotannon suojaaminen asettaa niiden käytölle tiettyjä esteitä. Kuluttajille on jätettävä valinnan mahdollisuus eri ravintorasvojen käytössä, ja siitä syystä perusruokasuositukseen on otettu tasavertaisina ravintorasvoina voi, margariini ja kasviöljy.” (Pekkarinen 1977, 429, ns. rasvasodasta ks. myös Viinisalo 1993, Pantzar 1995.) Jälleen kerran: yhteiskunta ja markkinat tarjoavat erilaisia vaihtoehtoja, joiden välillä kuluttajat itse valitsevat ja vastaavat seurauksista.

Ja maailma pelastuu

Ei tässä ainakaan valinnanvaran puutteesta voi valittaa. On monen väristä, muotoista ja kokoista: keltaista, punaista, luomua, luumua, miniluumua, kirsikkaa, tavallista, tertulla ja ilman. Mutta kaikissa on jotain vikaa. Suurin ongelma ei ole hinta, vaikka kyllä siitähän pitää purnata. Pahimmillaan 18 euroa kilolta. Siis yli satasen mummon markoissa. Tomaateista! Eikä nyt puhuta myöskään kitkerästä mausta. Näissä mättää muukin: tomaattien tuotannolla kun tuntuu olevan aina ikäviä seurauksia joko ympäristölle tai ihmiselle. Tomaattihan ovat suorastaan syntisiä. -- Jos kantaa huolta ympäristöstä, ostaa luomua. Jos haluaa taata viljelijöille kohtuulliset tulot, valitsee reilua kauppaa. Jos vastustaa monikansallisten yritysten ylivaltaa, suosii paikallista. (toimittaja Tanja Vasama Helsingin Sanomien artikkelissa 19.4.2009, ks. Vasama 2009)

Keväällä 2009 julkaistu Tanja Vasaman artikkeli tomaattien ympäristövaikutuksista ja sosiaalisista vaikutuksista sekä kulutusvalintojen merkityksestä havainnollistaa mainiosti niitä ongelmia, joita kuluttajat kohtaavat päivittäin ruokakaupassa asioidessaan. Jos jo tuoreiden kasvien ympäristövaikutukset tuottavat kuluttajille päänvaivaa, miten olisi edes mahdollista pohtia ympäri maailmaa kotoisin olevien, pitkälle jalostettujen teollisten elintarvikkeiden vaikutuksia? Yhä useampi kuluttaja kuitenkin miettii, ovatko luomutuotteet, lähiruoka tai reilu kauppa parempia ympäristölle ja ihmisille kuin muut elintarvikkeet, olisiko vähennettävä lihankulutusta tai miten saada tarkempaa tolkkua erilaisten elintarvikkeiden ympäristökuormituksesta (esim. Kirveennummi, Saari-
maa & Mäkelä 2008, kestävästä kulutuksesta ks. Eurobarometer 2009).

Ruoankulutuksen ympäristövaikutusten pohdintaan on Suomessa herätty laajasti vasta viime vuosina (Katajajuuri & Vinnari 2008). Nykyisin keskustellaan erityisesti siitä, miten paljon tuotanto ja kulutus kuluttavat resursseja, kuten vettä ja energiaa ja millaisia ”jälkiä” siitä globaalisti syntyy. Näitä jälkiä pyritään yhä pontevammin havainnollistamaan: tutkijat mallintavat erilaisten tuotteiden hiili-, vesi- ja ekologista jalanjälkeä; elintarviketeollisuus kehittää tuotteisiinsa niiden veden- ja energiankulutuksesta sekä kasvihuonekaasujen päästöistä kertovia merkkejä ja internetissä on erilaisia mittareita omien kulutustottumusten jalanjälkien arvioimiseen (ks. esim. <http://www.tampereenkau-punki.net/ekotallaaja/peli/index.html>) sekä muita ohjeita henkilökohtaisen ympäristökuormituksen vähentämiseen (ks. esim. <http://luonto-liitto.fi/ymparisto/elamantapa.html>). Suomessa ja muualla kehitetään tuotteiden hiilijalanjälkiä koskevia järjestelmiä, jotka tuottaisivat kuluttajille tietoa heidän ostotensa hiilipäästöistä ja kannustaisivat heitä muuttamaan hankintojaan ilmastoystävällisemmiksi (ks. Hongisto, Perrels, Nissinen ym. 2008, Perrels, Hongisto, Hyvönen ym. 2009). Kotimaisen hiilijalanjälkeä koskevan pilottihankkeen tulokset kertovat myös kuluttajien olevan kiinnostuneita saamaan tietoa omien valintojensa ympäristövaikutuksista (Hyvönen 2009).

Suomeenkin rantautuneet ”jalanjälkimerkit”, kuten Raision Elovena-tuotteissaan käyttöönottamat CO₂- ja H₂O-merkit (ks. <http://www.raisio.com/www/page/Ekologia>) perustuvat yhden asian – hiilidioksidipäästö-

jen tai veden kulutuksen – mittaamiseen. Tällainen jalanjälkimerkki onkin yrityksille yksinkertaisempi ja myös markkinoinnin kannalta houkuttelevampi kuin ulkopuolista sertifiointia vaativa merkki, kuten luomumerkki tai muissa kuin elintarvikkeissa käytettävä pohjoismainen ympäristömerkki. Käyttäjille on kuitenkin pulmallista, että yritysten omia tarkoituksiaan varten kehittämät merkit eivät välttämättä mahdollista lainkaan vertailua tuotteiden välillä. Niin kauan kuin erilaisille ”jalanjäljille” ei ole yhteisiä kriteerejä, ne tuottavat lähinnä mielikuvia ympäristömyötävyydestä ja jättävät tulkitsemisen vastuun kuluttajille.

Voi myös pohtia, sisältävätkö kuluttajatietoa tuottavat järjestelmät jo itsessään näkemyksen siitä, että vastuu ympäristöstä on aina juuri kuluttajilla. Rajoittuuko muiden ruokajärjestelmän toimijoiden rooli siihen, että loppukäyttäjille tarjotaan mahdollisimman paljon tietoa, jotta nämä voisivat sitten valita ”oikein”? Kuluttajien vastuuta alleviivaavassa retoriikassa saatetaan todeta brittiläisen kauppaketjun johtajan tapaan, että ”hiilimerkki antaa kuluttajien käsiin vallan valita, millä tavoin he haluavat olla vihreitä”² (Tesco boss... 2007). Vastineeksi voisi kysyä, voisiko hiilimerkki kannustaa myös kauppaa tekemään entistä ympäristötietoisempia tuotevalikoimapäätöksiä ja innostaa teollisuutta kehittämään entistä vähäpäästöisempiä vaihtoehtoja. Toisaalta ympäristöasioihin, varsinkin ilmastomuutoksen torjumiseen, on kaivattu vahvempaa valtion toimintaa (Giddens 2009).

Ruokaan ja syömiseen liittyvä viimeaikainen ympäristökeskustelu on usein kulminoitunut lihaan (ks. esim. Partanen 2008). Sekä lihan syöminen että syömättömyys synnyttävät kiivaita väittelyitä (ks. Verkkokeskustelu 2009). Yhtäällä ehdotetaan, että kouluissa olisi vain yksi liharuokapäivä (VINOVA 2009), toisaalla korostetaan lihaa osana ravitsemusta (Keho... 2009). Liha on ladattu symbolisilla merkityksillä, joista vähäisimpiä eivät ole sen liittyminen luonnon hallintaan, miehiseen vahvuuteen ja elinvoimaan, jopa patriarkalismiin (Fiddes 1991). Lihan kulutuksen lisääntyminen liittyy yleensä myös elintason kohoamiseen. Liha on länsimaissa ollut pitkään aterian keskeisin osa, jonka perusteella ruokalajit saavat nimensä. Liha täyttää vatsan, ja monet tuntevat tarvitse-

2 Kirjoittajien käännös seuraavasta alkutekstistä: ”A carbon label will put the power in the hands of consumers to choose how they want to be green.” (Tesco boss... 2007).

vansa lihaa ”jaksaaakseen”. Ehkäpä juuri siksi nyt kampanjoidaan yhden viikoittaisen ”lihattoman päivän” puolesta – vaikka lihasta ei ole helppo luopua kokonaan, sitä olisi mahdollista ainakin vähentää. (YK-asiantuntija... 2008, Mason 2009.)

YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO laati vuonna 2006 kattavan ja suorasukaisen raportin karjatalouden ympäristövaikutuksista (Steinfeld, Gerber, Wassenaar ym. 2006). Raportti ennustaa maito- ja lihatuotteiden kysynnän lähes kaksinkertaistuvan globaalisti vuoteen 2050 mennessä. Kasvu johtaisi ”katastrofiin” (mts. 276) ja aiheuttaisi merkittäviä haittoja ympäristölle. FAOn mukaan on kuitenkin syytä myös optimismiin: vauraiden maiden väki todennäköisesti hyväksyy väistämättömän hintojen nousun, suosii luomutuotteita ja muita ympäristömerkittyjä vaihtoehtoja sekä siirtyy entistä enemmän kasviperäiseen ruokavalioon (mts. 276). Raportti ei kuitenkaan suosittele kasvisruokaan siirtymistä vaan korostaa kasvavan kysynnän ja ympäristöhaasteiden yhteensovittamisen välttämättömyyttä. Lihan syömisestä luopumista ei pidetä realistisena tulevaisuutena, vaan vaihtoehtona nähdään eräänlainen maltillinen eläinkunnan tuotteiden käyttö.

Ympäristösyöt eivät ole ainoa lihankulutukseen vaikuttava tekijä. Monet perustelevat lihan, varsinkin naudanlihan, kulutuksen vähentämistään pikemminkin terveys- tai eettisillä syillä. Erilaiset lihan syömisvähenämisen perusteet ja valinnat erilaisten lihalaatujen välillä eivät aina ole ristiriidattomia. Erityisen ristiriitainen kategoria on broilerinliha, joka ekotehokkaana ja terveellisenä lihalaatuna kasvattaa suosiotaan. Silti siipikarjanlihantuotantoa pidetään usein tyyppiesimerkinä epäeettisestä toiminnasta, johon eläinten hyvinvoinnista ja oikeuksista huolehtivat kiinnittävät huomionsa (esim. Animalian kampanjan Broilerikiusaus-juliste vuonna 2005; ks. <http://animalia.brandmanual.com/julisteet>). Lisäksi – ehkä juuri tehotuotannon etäännyttävästä vaikutuksesta johtuen – broilerinliha on joillekin syöjille eräänlainen ”lähimpänä kasviksia” oleva valkoinen lihalaatu, jota osa periaatteessa kasvisruokavaliota noudattavistakin voi olla valmis poikkeustilanteissa nauttimaan.

Mutta entä jos suomalaiset päättäisivät ryhtyä torjumaan ilmastonmuutosta ja parantamaan maailman ruokaturvaa vähentämällä lihan-

syöntiä – tai jopa siirtymällä kokonaan kasvissyöjiksi? Osalle ihmisistä lihansyönti on saavutettu oikeus ja hyvinvoinnin indikaattori, ja siten lihankulutuksen vähentäminen olisi syvälle (länsimaisiin) käytänteisiin iskevä muutos. Kaikkien suomalaisten kääntyminen vegaaneiksi olisi melkoinen muutos myös suomalaiselle maataloudelle, varsinkin maito- ja lihataloudelle ja niiden luomalle kulttuurimaisemalle. Mielipiteet ja näkemykset lihantuotannosta ja -kulutuksesta ovat monenlaisia, ja eri tahojen edut näyttävät väistämättä törmäävän toisiinsa. Vaikka kasvipainotteisen ruokavalion edistämistä ei mikään taho suoranaisesti vastusta, on tilanne monille toimijoille hankala: Yhtäältä eläinperäisen ruoan tuottajat, näihin nojaava elintarviketeollisuus, alaa lähellä olevat tutkimuslaitokset, edunvalvojat ja viranomaisetkin ovat tilanteessa, jossa niiden odotetaan osallistuvan vastuullisesti ympäristömyötäisemmän tuotannon ja kulutuksen edistämiseen. Toisaalta ne ovat monin tavoin sidoksissa juuri niihin raaka-aineisiin, joiden käyttöä tulisi vähentää. Tasapainottelu erilaisten ristiriitaisten intressien keinulaudalla näkyy muun muassa erilaisten strategioiden, suositusten, toimintaohjelmien ja tutkimuskysymysten muotoilussa. Esimerkiksi Ehdotus kestävien hankintojen toimintaohjelmaksi (2008) mainitsee taustatekstissään monien asioiden puoltavan kasvisruokavaliota (mts. 22), mutta ei tavoitteissaan ja suosituksissaan vielä ota selvää kantaa siihen, mitä lopulta olisivat ruokapalvelujen tavoittelemat ”kestävät tarjoomukset” (mts. 28 ja 33).

Kun tämän hetken tiedon valossa on vaikea antaa ehdottomia toimintaohjeita siitä, mikä lopultakin on se kaikkein ympäristömyötäisin elintarvikevalinta (vrt. lähi- ja luomurooasta käyty monipolvinen keskustelu, ks. esim. Paulsen 2009), on liha ristiriitaisuudestaan huolimatta ymmärrettävä kärki keskustelussa ruoan ympäristövaikutuksista. Se on eräänlainen yhden asian kysymys, josta on periaatteessa helppo viestiä: syö vähemmän lihaa. Samalla on kiinnostavaa huomata, että tutkimuksen (ks. esim. Kurppa, Grönroos, Hyvärinen ym. 2009) tuottamaa tietoa muista ympäristömyötäisemmistä elintarvikkeista tai ruoan kulutukseen ja valmistamiseen liittyvistä toimintatavoista on huomattavasti vaikeampi muokata yksinkertaisiksi sloganeiksi. Lisäksi uusien ruokatotumusten vallatessa alaa joudutaan pohtimaan myös sitä, mitä lihan ti-

lalle. Tuodako soijaa ja muuta kasviproteiinia ulkomailta vai olisiko edistettävä myös kotimaisen kasviproteiinin viljelyä ja kehitettävä uusia pohjoisen ilmastoon sopivia lajikkeita?

Vaikka lihansyönnin vähentäminenkin voi osoittautua työlääksi, vielä haastavampia ovat sellaiset kehityskulut, jotka edellyttävät monimutkaisia toimintatapojen muutoksia. Tällaisia suositeltuja muutoksia ovat esimerkiksi raaka-aineiden kausiluonteisuutta kunnioittava käyttö, energiaa säästävät valmistustavat ja harkitut kauppamatkat (ks. esim. Kauppinen, Katajajuuri, Pesonen ym. 2009). Esimerkiksi raaka-aineiden sesongit eivät näennäisestä yksinkertaisuudestaan huolimatta välttämättä ole itsestäänselvyys aikana, jolloin mansikoita on saatavilla marraskuussa. Energiatehokas mikroaaltouuni on kätevä valmisruoan lämmittäjä, mutta ei samanlainen kodin sydän kuin uuni. Kaupassa asiointi puolestaan on monien yhdyskuntarakenteeseen, arjen sujuvuuteen ja vapaa-ajan viettoon kytkeytyvien ratkaisujen ja toimintatapojen summa. Silti vallalla tuntuu olevan ajatus, että on helpompi aloittaa opastus kohti ympäristömyötäistä syömistä yksittäisistä elintarvikkeista ja niitä koskevista yksilöiden valinnoista kuin yrittää rakentaa kestävää ruokavaliota koko yhteiskunnan läpäisevästi. Tämä kuvastaa neuvonnan haasteellisuutta tilanteessa, jossa ei vielä ole yhteisymmärrystä siitä, millainen kestävä ruokavalio on ja miten sitä voitaisiin toteuttaa.

Syömään!

Hetki yhteisen pöydän ympärillä voi olla se ainoa, jolloin jokainen perheenjäsen tulee huomatuksi ja kaikkien ilot ja surut käsitellyiksi. Yhteinen ateria on myös oiva kasvatustilanne, koska se toistuu säännöllisesti. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman pääsihteeri Marja Innanen Helsingin Sanomien Vieraskynäpalstalla 25.5.2009, ks. Innanen 2009.)

Innasen kirjoitus osuu syömisestä yhteisöllisyyttä ja sen mahdollista rapautumista koskevan keskustelun ytimeen. Yhteiskunnan modernisoituminen on monien kriitikkojen mielestä heikentänyt ruokakulttuuria,

vienyt ihmisiltä ymmärryksen siitä, kuinka tulee syödä ja yksilöllistänyt ihmisiä jopa niin, ettemme enää osaa syödä yhdessä (esim. Fischler 1988). Innasen kirjoituksen otsikko ”Perheen ruokahetket taas arvoonsa” sisältää epäsuoran oletuksen siitä, että menneisyydessä on joskus ollut aika, jolloin kaikki on ollut toisin. Nykyelämän rytmit ovat tietenkin toisenlaiset kuin agraarin elämäntavan talon töiden tahdittama aikataulu. Mutta tukeeko historiallinen aineisto nykyajan idyllisiä ateriahanteita?

Suomalaisen Kirjallisuuden Seuraan talletetussa Lapsuuden ruokamuistot -aineistossa (ks. Sillanpää 1999) tunnelmalliset ateriakuvaukset elävät rinnan sellaisten tarinoiden kanssa, joissa koko perhe ei lainkaan kokoonnu saman pöydän ääreen. Perheenäiti pysytteli joissakin ruokamuistoissa eräänlaisessa palvelijan roolissa koko aterian ajan ja söi muiden jälkeen keittiön pöydän kulmalla sen, mitä muilta oli jäänyt. Joskus pöydän virkaa toimitti rationaalisesti perheenemännän askelia säästämään suunnitellun keittiön ulosvedettävä leikkuulauta. Samankaltaisia kuvauksia aterioista on myös Isosta-Britanniasta, jossa kaikki perheenjäsenet eivät ole syöneet samaa ruokaa, koska miehelle on varattu parhaat (liha)palat lasten ja vaimon tyytyessä vähempään (Charles & Kerr 1988). Anne Murcott (1997) onkin todennut, että perheateriamyytin luoma idealistinen kuva muuttuu, jos katse kohdistetaan sukupuoleen, ikään ja luokka-asemaan. Esimerkiksi brittiläisen yläluokan perheissä lapset söivät lastenhoitajansa kanssa eivätkä vanhempiensa seurassa. Tapa ei ollut tuntematon Suomessakaan: ”Pikkulapset syötettiin keittiökammarissa. Salin puolelle he pääsivät vasta sitten kun osasivat syödä kaatamatta maitolasia. Kun he olivat jo oppineet aterioimaan sievästi, nostettiin lasten pöytä salin nurkkaan.” (Eine Miller muisteli Inkilän kartanon 1920- ja 30-lukujen jouluja, Harvilahti 2002, 89).

Suomessa on ilmestynyt muitakin sukutarinoita ruokaperinteen kautta esitteleviä muisteluteoksia (ks. esim. Ahola 2002, Knuutila 1999, Reiman 1994). Kirjoissa on reseptien ohella paljon kuvauksia makumuis-toista sekä yksittäisistä ruokalajeista ja niiden tekijöistä, mutta yllättäen harvoja kertomuksia perheen yhteisistä aterioista. Kirjat ovat ilmaisuvoimaisia tarinoita suomalaisen ruokakulttuurin ja syömisen muutoksesta 1900-luvulla, mutta on kiinnostavaa, ettei teoksissa juurikaan ole kuvauksia ruoan jakamisesta ja syömisen sosiaalisuudesta.

Maarit Knuuttilan (1999) sukupolvien keittämistarinoissa kuvataan muiden teosten lailla ruoan tekemistä ja itse ruokaa, tunnelmia ja syömisen muutosta nostalgisin virityksin, joissa lapsuuden mummolassa on ”kesäpäivä ja maistuu mansikalle ja haisee kahville aamulla” (Knuuttila 1999, 82). Yhdessä syömisen selväsanaisia kuvauksia ei kirjasta löydy. Tosin joskus huomion kohteena on se, kuinka ei syödä yhdessä (mts. 101–102). Yhteisten aterioiden kuvauksia tyypillisemmin muisteluissa tulevat esille sosiaaliset suhteet. Usein ruoka ja ruoanvalmistus kertovat tyttären suhteesta äitiinsä (esim. Nopola 1994). Ruokataloudesta huolehtiminen on pitkään kuulunut naisille, ja usein äidin ja tyttären suhteen ristiriitaisuuksia kuvittaa irtautuminen keittäjän roolista edellisten sukupolvien naisten keittotaitojen ihailun ohella. Ei ihme, että Saarioisten Äitien tekemää ruokaa -mainosslogan osui monimerkityksiseen kulttuuriseen kultasuoneen maassa, jossa valmisruokien käyttöä ei enää ole tarve puolustella harvinaisena poikkeuksena vaan niistä on tullut arjen käytänne (Varjonen 2000, Kupiainen & Järvinen 2009).

Näitä hieman eri-ikäisten muistelijoiden tarinoita lukiessa alkaa pohdita, kuinka perheaterian ideaali elää yhä niin vahvana, että siitä on tullut jopa poliittisten ohjelmien kohde. Perheateria nähdään instituutiona, jonka odotetaan ratkaisevan lasten ja perheiden kaikki ongelmat. Silti kukaan ei tunnu pitävän muistelmissaan yhteisiä aterioita kuvaamisen arvoisina. Ovatko ne olleet niin itsestään selviä, että niistä on turha kertoa? Vai liittyykö niihin jokin synkkä salaisuus? Suomessa erilaisen (valtiollisen) valistamisen perinne on pitkä. Silti on melko optimistista olettaa, että perheet ryhtyvät syömään yhdessä, jos valtiovalta siihen kehoittaa ilman, että ruoan valintaan ja perheiden syömisratkaisuihin vaikuttaviin rakenteellisiin kehyksiin yritetään vaikuttaa. Ja onko perheateria ratkaisu vai indikaattori? Olisi syytä selvittää tarkemmin, minkälainen yhteys yhdessä syömisellä ja terveydellä tai laajemmalla hyvinvoinnilla on.

Toisaalta edellä mainitussa kirjoituksessaan Marja Innanen (2009) kertoo myös, että ”(k)un lapsilta ja nuorilta kysytään, mitä he odottavat vanhemmiltaan, sanoma on kuitenkin selvä: lämmintä ruokaa, yhteistä ruokailuhetkeä ja sitä, että joku kuuntelee ja antaa heille aikaa.” Lasten toiveessa tiivistyy kauniisti yhteisten aterioiden ”kommensaalisuus”

(engl. commensality): yhdessä syöminen saman pöydän äärellä. Aterioihin kiteytyy ajatus syöminen sosiaalisuudesta ihmisyyden keskeisenä osana. (Sobal 2000; Mäkelä 2009.) Kunnan aterian ihanteessa seura on niin vahvasti läsnä (Mäkelä 1996), että yksin syödyt ateriat ovat eräänlaisia ”oksymoroneja” (Pliner & Bell 2009,169).

Suomalainen huoli katoavista (perhe)aterioista ei ole ainutkertainen vaan samaa keskustelua on käyty Euroopassa pari vuosikymmentä. Ruokakäytösten yksilöllistyminen ja sen myötä yleistynyt ”laiduntaminen” (grazing, Caplan 1997), ”kulkurisyöminen” (vagabond feeding, Poulain 2002), aamiaistuminen (frukostisering, Ekström 1990), ohimennen syöminen (spising i forbifarten, Holm 2003) eli kaikenlainen napostelu on nähty uhkana niin terveydelle kuin yhteisöllisyydellekin. 1960-luvun Paksu juttu -valistusohjelmakin (ks. edellä) leimasi kaappisyömisestä keuhkokuumeen aiheuttavan ihmisen nautinnoksi vihjaten yksin tapahtuvan napostelun olevan monin tavoin epätoivottavaa. Yksilöllisyyskehityskulun jatkuvasta esilletuomisesta huolimatta monet tutkimukset osoittavat, että yhteiset ateriat eivät ole kadonneet (ks. tarkemmin Meiselman 2009).

Toisaalta ydinperhe ei enää ole tyyppillisin kotitalous Suomessa, jossa kaksi viidestä kotitaloudesta koostuu yhdestä hengestä (Tilastokeskus 2006). Yhdessä syöminen voimasta kertoo kuitenkin se, että perheaterian tilalle tai rinnalle on syntynyt muita kuin sukulaisuuteen perustuvia syömisetapoja. Yksi näyttämö näille yhteisille aterioille ovat ruokapalvelut ja niiden tuottamat ateriat, joita suomalaiset nauttivat elämänsä aikana vaihtelevasti. Tuoreimpien tietojen mukaan suomalaiset syövät vuosittain henkilöä kohti 153 aterialla kodin ulkopuolella (Nielsenin 2008). Päiväkodissa ja alakoulussa aikuiset valitsevat lapsille pöytäseuran, mutta työpaikoilta ovat tuttuja melko täsmällisinä kellonaikoina yhdessä syömään lähtevät porukat.

Myös ihmisten yksityisemmässä elämäntilanteessa ruoan jakaminen ja yhä useammin myös valmistaminen saa uusia sosiaalisia suhteita uusia muotoja. Jos perheen vuotuisjuhliin liittyvät ateriat ovat suvun yhteisyyden riemua par excellence, ovat nuoremmat sukupolvet ottaneet oikeuden määrittää, kenen kanssa yhteiset ateriat lopulta tehdään ja syödään. Uuden ajan jälkitraditionaaliset yhteisöt (Noro 1991) kokoontuvat ruokapatojen ääreen. Ateriat ja niiden ainekset suunnitellaan ja

hankitaan yhdessä. Yhdessä ne myös valmistetaan ja syödään. Tämä uudenlainen syömisyhteisöllisyys jatkaa ruoanvalmistukseen ja syömiseen liittyvää vaihtoa ja vastavuoroisuutta (ks. Thephano & Curtis 1991). Syömisyhteisö ei välttämättä olekaan lakannut strukturoimasta ihmisten sosiaalista elämää (vrt. Falk 1994).

Jännitteitä ja kohtaamisia

Suomalaisen yhteiskunnan modernisoitumiseen liittyy yksilöllistyminen, joka on jo pitkään muuttanut ruokailutottumuksia ja haastanut syömisen osin idealisoidun yhteisöllisyyden. Syömisellä rakennetaan nyt identiteettiä toisin tavoin kuin aikaisempina vuosikymmeninä. Tästä kertovat esimerkiksi erilaisten ruokaregiimien esiinnouso (Germov & Williams 1999), ruoan politisoituminen ja laajeneminen kuluttajavalinnasta myös kansalaisvaikuttamisen keinoksi (ks. esim. Boström 2005), kasvavat valikoimat ja ihmisten keskimäärin entistä paremmat mahdollisuudet syödä haluamaansa ruokaa haluamallaan tavalla. Modernisoitumisen tuoma rakennemuutos loi myös lainsäädäntöön perustuvan hyvinvointiyhteiskunnan, jossa kaikkea ei ajateltu jätettäväksi yksilöiden harteille. Sen sijaan nyt kulutuksen muutoksen moottori näyttää olevan yksilö ja hänen valistuneet valintansa.

Toive ruokatottumusten ja -valintojen muuttumisesta terveellisemmiksi ja ympäristömyötäisemmiksi on yhteinen niin julkisessa kuin poliittisessakin keskustelussa. Tavoitteiden toteutumisessa luotetaan vahvasti valistuneisiin, markkinoilla toimiviin kuluttajiin, jotka lompakollaan osoittavat toivotun suuntauksen. Valinnan kulttuurin periaatetta ei haasteta. Yksilön vastuullisuus on silloin yhteiskunnan etu niin kansanterveyden, kansantalouden kuin ympäristönkin näkökulmasta. Yksilön vapaaehtoista vastuuta korostavan näkökulman pulmana vain on se, mitä tehdä niille yksilöille, jotka eivät ole tätä näkökulmaa sisäistäneet. Mitä tehdä, jos ihmisten moraalinen itsekuri tai ymmärrys eivät riitä tekemään valistuneita ruokavalintoja? Vahva voimaannuttamisen ja vastuullistamisen retoriikka pakottaa kaikki ottamaan selvää, tietämään kaiken, muuttamaan käyttäytymistään ja tekemään järkeviä valintoja.

Vapaus ja vastuu eivät kuitenkaan ole symmetrisiä: mahdollisuudet valita jakautuvat epätasaisesti, kun taas kaikki ovat yhtä lailla vastuullisia.

Toisaalta tällä hetkellä terveyttä edistävästä tai ympäristöystävällisestä ruokavaliosta ei kummastakaan ole olemassa yksiselitteisiä määritelmiä tai kuvauksia. Myöskään ei ole itsestään selvää, että ne voitaisiin ongelmattomasti sovittaa yhteen. Esimerkiksi ravitsemusneuvonta ehdottaa kalan syömisen lisäämistä, kun taas ympäristönäkökulmasta kalaa tulisi nauttia joko vähemmän tai ainakin välttää tiettyjä lajeja. Mitä yksityiskohtaisempiin laskelmiin erilaisten elintarvikkeiden terveystuoksista ja ympäristövaikutuksista mennään, sitä vaikeampi voi olla löytää sellaista vaihtoehtoa, joka täyttäisi kaikki yhteisen hyvän vaateet saati yksilölliset, hedonistisetkin toiveet.

Suomessa on lyhyen ajan kuluessa julkaistu kolme raporttia, joissa kussakin jäsennetään ruoan kulutuksen tulevaisuutta neljän erilaisen tulevaisuuskuvan avulla (Kirveennummi, Saarimaa & Mäkelä 2008, Nieminen-Sundell 2008, Mokka & Neuvonen 2009). Näissä kuvastoissa ympäristö saa monenlaisia merkityksiä. Yhtäältä ekologisen modernisaation hengessä teknologia nähdään ratkaisuksi tuotannon ja kulutuksen synnyttämiin ympäristövaikutuksiin. Toisaalta nykyistä kulutusyhteiskuntaa pidetään kestävämmänä, jolloin katse kääntyy niukkuuden ja puutteen myötä edellisten sukupolvien testattuihin konsteihin ja nikseihin selviytyä vähemmällä (Kirveennummi, Saarimaa & Mäkelä 2008). Ruokamuutos 2030 -skenaariot (Nieminen-Sundell 2008) eivät arvuuttele, tapahtuuko ilmastonmuutos vaan pohtivat muutoksen voimakkuutta. Ilmastonmuutoksen odotetaan muuttavan ruoan tuotannon ja kulutuksen käytäntöjä radikaalisti.

Sen sijaan näissä ruoan tulevaisuutta koskevissa kuvastoissa terveyspohdinnat näyttävän olevan alisteisia ympäristöongelmille ja niiden ratkaisuyrityksille. Roope Moka ja Aleks Neuvosen (2009) kulutuskenaarioissa vuodelle 2023 kasvisvoittoisen ruokavalion yleistyminen kuitenkin merkitsee myös entistä terveellisempiä ruokatottumuksia. Tulevaisuuspuhdoissa kaikkien ihmisten henkeä ja terveyttä uhkaavat ilmastonmuutos ja muut ympäristöongelmat saavat – sinänsä perustellusti – enemmän tilaa kuin vain joidenkin terveyttä vaarantava epäterveellinen syöminen.

Yhteiskunnalla on oma roolinsa niissä skenaarioissa, jotka korostavat yhteisvastuullisuutta (Mokka & Neuvonen 2009) tai ”globaalia poliittista harmoniaa” (Nieminen-Sundell 2008). Silti muutoksen kuvataan useimmiten perustuvan vapaaehtoisuuteen eräänlaisessa ihanteellisessa aktiivisessa kansalaisyhteiskunnassa. Tulevaisuuskuvin kulutusta ja tuotantoa ei näytetä ohjattavan nykyistä päättäväisemmin lainsäädännöllä tai verotuksella, joka muuttaisi hintarakenteita niin, että kaikki hyvä ja tavoiteltava ei enää olisikaan kalliimpaa vaan päinvastoin.

Ruokatottumusten muuttaminen kaikkiin toivottuihin suuntiin on vaativaa, jos keskitytään vain yhteen asiaan – kuten lihavuuteen, lihankulutukseen, hiilijalanjälkeen, perheateriaan tai mihin milloinkin. Syömiselle asetetut yksilölliset ja yhteiskunnalliset toiveet ja tavoitteet kun usein ovat ristiriidassa arjen käytänteiden kanssa. Jännitteiden ohella huomion voikin kiinnittää erilaisten kehityskulkujen kohtaamiin. Terveellisyys ja yksilöllistyminen törmäävät toisiinsa erilaistuvina ruokavalioidina, joiden näkemykset siitä, mikä lopulta on terveellistä, ovat hyvin vaihtelevia. Äärimmäistä yksilöllistymistä edustavat perimään sovitettut räätälöidyt, terveyttä optimoivat ruokavaliot, joiden on ennustettu tulevan mahdolliseksi biotieteiden kehityksen myötä (Astley & Elliot 2007). Yksilöllistymisen vastapainona perheaterioihin kohdistuu nyt jo niin terveellisyys kuin yhteisöllisyyteen liittyviä odotuksia, ja myös kodin ulkopuolella syödyille aterioille asetetaan entistä enemmän vaatimuksia ravitsemussuosituksen täyttymisestä (Varjonen & Mäkelä 2009). Terveys-, ympäristö- ja eettiset pohdinnat kohtaavat toisensa myös pyrkimyksissä lisätä kasvien osuutta ruokavaliossa, vähentää lihansyöntiä tai luopua siitä kokonaan. Ympäristömyötäisyys ja yhteisöllisyys voisivat puolestaan kohdata esimerkiksi asuinrakennusten uudenaikaisissa yhteiskeittiöissä.

Kuluttajille suunnatut ohjeet noudattavat usein eräänlaista ”näin valitset oikein” -retoriikkaa (ks. esim. Laitinen 2009) sen sijaan, että korostettaisiin uusia mahdollisuuksia ja erilaisia toiminnan tapoja kaikille toimijoille eikä vain kuluttajille (Heiskanen, Johnson, Robinson ym. 2009). Kuluttajien näkökulmasta on olennaista nähdä, että myös muut toimivat. Kestävä kehitys ymmärrettynä laajasti niin ekologisena, kulttuurisena, sosiaalisena kuin taloudellisena kestävyysnäkökulmana voisi olla sellai-

nen kehys, joka ei eristäisi syöminen terveellisyttä, ympäristömyötävyyttä ja yhteisöllisyyttä vaan ottaisi huomioon niiden väliset yhteydet ja merkitykset elämäntapaa jäsentävinä periaatteina ja tunnistaisi samalla niihin liittyvät ristiriidat ja epävarmuudet (ks. Connolly & Prothero 2008). Näin voitaisiin välttää yksittäisen kuluttajan syyllistäminen, ja kestävän kehityksen tavoittelemisesta voisi tulla yhteinen, kaikkia toimijoita kokoava ryhtymys. Yksilöt toimivat kuluttajaroolinsa ohella kansalaisina ja osallisina keskusteluissa, joissa terveellisyttä, ympäristöystävällisyyttä ja yhteisöllisyyttä koskevia näkemyksiä tuotetaan ja ratkaisuja tehdään. Siksi olisi hyödyllistä tunnistaa yksilöllinen vastuullisuus osana laajempaa kokonaisuutta, jossa yhteiskunnan ja yksilöiden edut ja vastuut kietoutuvat lähtemättömästi toisiinsa.

Lähteet

- AARVA P, LÄÄPERI P (2005) Terveysretoriikka pääkirjoituksissa. Helsingin Sanomien ja Aamulehden välittämä kuva terveyden edistämisestä vuosina 2002–2003. *Duo-decim* 121: 71–78.
- AARVA P, PASANEN M (2005) Suomalaisten käsityksiä terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja niissä tapahtuneista muutoksista vuodesta 1994 vuoteen 2002. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 42: 57–71.
- AHOLA S (2002) *Koko suku keittiössä. Kirjoituksia ruoasta, perheestä ja muistamisesta.* WSOY. Helsinki.
- ALLAN J D (1994) A biomedical and feminist perspective on women's experiences with weight management. *Western Journal of Nursing Research* 16 (5) 524–543.
- ASTLEY S B, ELLIOTT R M (2007) The European Nutrigenomics Organisation: linking genomics, nutrition and health research. *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87 (7) 1180–1184.
- BAUMAN Z (1992) *Intimations of postmodernity.* Routledge. London.
- BECK U (1995) Poliitiikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa. Teoksessa: *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio.* U Beck, A Giddens, S Scott, 11–82. Vastapaino. Tampere. (Alkuteos Reflexive modernization. Politics, tradition and aesthetics in the modern social order, Polity Press, 1994, suom. Leevi Lehto.)

- BOSTRÖM M, FØLLESDAL A, KLINTMAN M, MICHELETTI M, SØRENSEN M P (2005) *Political Consumerism: Its Motivations, Power, and Conditions in the Nordic Countries and Elsewhere*. Proceedings from the 2nd International Seminar on Political Consumerism, Oslo August 26-29, 2004. TemaNord 2005:517. København. Nordisk Ministerråd.
- BUNTON R, NETTLETON S, BURROWS R (Eds.) (1995) *The sociology of health promotion. Critical analyses of consumption, lifestyle and risk*. Routledge. London.
- CAPLAN P (Ed.) (1997) *Food, health and identity*. Routledge. London.
- CHARLES N, KERR M (1988) *Women, food and families*. Manchester University Press. Manchester and New York.
- CONNOLLY J, PROTHERO A (2008) Green Consumption: Life-politics, risk and contradictions. *Journal of Consumer Culture* 8 (1) 117-145.
- EFSA (2008) *The setting of nutrient profiles for foods bearing nutrition and health claims pursuant to article 4 of the regulation* (EC) No 1924/2006. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (Request N° EFSA-Q-2007-058), Adopted on 31 January 2008. The EFSA Journal (2008) 644, 1-44. Saatavilla: http://www.efsa.europa.eu/cs/BlobServer/Scientific_Opinion/nda_op_ej644_nutrient%20profiles_en,3.pdf?ssbinary=true (17.6.2009).
- Ehdotus kestävien hankintojen toimintaohjelmaksi* (2008) Julkisten hankintojen työryhmän ehdotus 13.2.2008. Helsinki: Ympäristöministeriö. Saatavilla: www.ymparisto.fi/default.asp?node=7468&lan=fi. 16.7.09.
- EKSTRÖM M (1990) *Kost, klass och kö*. Umeå Studies in Sociology No 98. Umeå Universitet. Umeå.
- Elintarvikkelaki 13.1.2006/23*. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060023> (17.6.2009).
- Eurobarometer 256 (2009) *Europeans' attitudes towards the issue of sustainable consumption and production. Analytical report. Flash Eurobarometer 256*. Saatavilla: http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_256_en.pdf (18.9.2009)
- Evira (2009) *Elintarviketietoa-sivusto*. Saatavilla: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketietoa/lisaaineet/lisaaineiden_ja_vierasaineiden_ero/ (17.6.2009).
- EY 1924/2006. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EY) n:o 1924/2006*, annettu 20 päivänä joulukuuta 2006, elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveystieteistä. Saatavilla: http://www.evira.fi/attachments/elintarvikkeet/valvonta_ja_yrittajat/terveysvaitteet/linkki_2lopullinen_vaiteasetus.pdf (23.7.2009).
- FALK P (1994) *The consuming body*. Sage Publications. London.
- FISCHLER C (1988) Food, self and identity. *Social Science Information* 27 (2) 275-292.
- FIDDES N (1991) *Meat. A natural symbol*. Routledge. London.
- GERMOV J, WILLIAMS L (1999) The hyper-rational social appetite: towards a synthesis of food trends. In: *A sociology of food and nutrition*. Ed. by J Germov, L Williams, 301-310. Oxford University Press. South Melbourne.

- GIDDENS A (1995) Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa: *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Toim. U Beck, A Giddens, S Lash. 83–152. Vastapaino. Tampere. (Engl. alkuteos *Reflexive modernization. Politics, traditions and aesthetics in the modern social order*. Polity Press 1994).
- GIDDENS A (2009) *The politics of climate change*. Polity. Cambridge.
- GILMAN S L (2008) *Fat. A cultural history of obesity*. Polity Press. Cambridge.
- HARVILAHTI A (2002) *Valkoisen kaapin tarinoita*. Otava. Helsinki.
- HEISKANEN E, JOHNSON M, ROBINSON S, VADOVICS E, SAASTAMOINEN M (2009) Low-carbon communities as a context for individual behavioural change. *Energy Policy* 2009. In press.
- HERTSI A (2009) Kokoomus etsii toimivaa sokeri- ja rasvaveroa. *Kauppalähti* 1.10.2009, 1 ja 4–5.
- HOLM L (2003) Måltidet som socialt fælleskap. In: *Mad, mennesker og måltide – samfundsvidenskabelige perspektiver*. Ed. by L Holm, 21–34. Copenhagen, Munksgaard.
- HONGISTO M, PERRELS A, NISSINEN A, KATAJAJUURI J-M, HYVÖNEN K (2008) Miten kotaloudet voisivat seurata ja ohjata kulutuksensa ilmastovaikutuksia. *Ympäristö ja terveys* 39 (10) 42–51.
- HUKKANEN V (2005a) Esko Aho korottaisi hoitomaksuja kuntonsa laiminlyöjiltä. *Kauppalähti* 31.8.2005, 2.
- HUKKANEN V (2005b) Ahon elintapa-avaus saa epäilevän vastaanoton. *Kauppalähti* 1.9.2005, 9.
- HYVÖNEN K (2009) *Pilot of the monitoring and feedback system for consumers*. Esitelmä. Climate bonus – kulutuksen ilmastovaikutus, loppuseminaari 8.5.2009. *Economicum*, Arkadiankatu 7, Helsinki.
- INNANEN M (2009) Perheen ruokahetket taas arvoonsa. (Vieraskynä) *Helsingin Sanomat* 25.5.2009.
- JALLINOJA P, OJAJÄRVI A, SALASUO M, HOIKKALA T (2008) Varusmiesten terveystaju. Teoksessa *Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju. VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssariprikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007*. Toim. P Jallinoja, T Sahi, A Uutela. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16/2008. Kansanterveyslaitos. Helsinki.
- KARVINEN M (2005) Esko Aho yhdistäisi yhteiskunnan vastuun ja kansalaisen omatoimisuuden. *Promo* 38: 4–7.
- KATAJAJUURI J-M, VINNARI M (2008) Jokapäiväinen leipämme. Teoksessa *Kaikesta jää jälki. Puheenvuoroja ympäristöä säästävästä valinnoista*. Toim. A Portin, 132–161. Kustannusosakeyhtiö Avain. Helsinki.
- KAUPPINEN T, KATAJAJUURI J-M, PESONEN I, KURPPA S (2009) Carbon footprint of food maintenance in Finnish households. In: *Future of the consumer society. Proceedings of the Conference "Future of the Consumer Society"*, 28–29 May 2009, Tampere, Finland. Toim. M Koskela, M Vinnari, 171–176. FFRC eBooks 7/2009. Saatavilla: http://www.tse.fi/FI/yksikot/erillislaitokset/tutu/Documents/publications/eBook_2009-7.pdf (24.9.2009).

- Keho pitää lihasta.* Saatavilla: http://www.tiesydameen.fi/liha_ravitsemuksessa (24.9.2009).
- KIRVEENNUMMI A, SAARIMAA R, MÄKELÄ J (2008) *Syödään leväpullia pimeässä. Tähtikartastoja suomalaisten ruoan kulutukseen vuonna 2030.* Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen julkaisuja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turku.
- KJÆRNES U (2008) *Regulating food consumption.* Studies of change and variation in Europe. University of Helsinki. Helsinki.
- KNUUTTILA M (1999) *Keittämistarinoita.* Etnologian laitoksen tutkimuksia 37. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- KTM 662/2000. *Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus erityisruokavaliovalmisteista 662/2000.* Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20000662> (23.7.2009).
- KUPIAINEN T & JÄRVINEN E (2009) *Miksi kuluttajat ostavat valmisruokaa? Valmisruokien valintaan vaikuttavat tekijät eri kuluttajaryhmissä.* MTT selvityksiä 174. Helsinki.
- KURPPA S, GRÖNROOS J, HYVÄRINEN H, KATAJAJUURI J-M, KAUPPINEN T, MÄKELÄ J, NISSINEN A, NOUSIAINEN J, SAARINEN M, USVA K, VIINISALO M, VIRTANEN Y (2009) Environmental impacts on a lunch plate – challenges to interpret the LCA results. In: *Future of the consumer society. Proceedings of the Conference “Future of the Consumer Society”*, 28–29 May 2009, Tampere, Finland. Toim. M Koskela, M Vinnari, 185–193. FFRC eBooks 7/2009. Saatavilla: http://www.tse.fi/FI/yksikot/erillislaitokset/tutu/Documents/publications/eBook_2009-7.pdf (24.9.2009).
- LAITINEN J (2009) *Väärä ruokavalio ja tuhlaileva energiankäyttö saastuttaa eniten.* Saatavilla: http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2009/09/vaara_ruokavalio_ja_tuhlaileva_energian kaytto_saastuttaa_eniten_1012169.html (21.9.09).
- Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma* (2007) Saatavilla: http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/ohjelman-sisaeltoe/HPO_Lapset_HSA2007.pdf (2.7.2009).
- MASON C (2009) *Belgian city plans ‘veggie’ days.* BBC News 12.5.2009. Saatavilla: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm> (24.9.2009)
- MCCORMICK B, STONE I (2007) Economic costs of obesity and the case for government intervention. *Obesity Reviews* 8 (Suppl.1) 161–164.
- MEISELMAN H L (ed.) (2009) *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications.* Woodhead Publications. Cambridge.
- MOKKA R, NEUVONEN A (toim.) (2009) *Olimme kuluttajia: neljä tarinaa vuodesta 2023.* Tammi. Helsinki.
- MURCOTT A (1997) Family meals: A thing of the past?. In: *Food, health and identity.* Ed. by P Caplan, 32–49. Routledge. Abingdon.
- MÄKELÄ J (1996) Kunnon ateria. *Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä.* *Sosiologia* 33 (1) 12–22.
- MÄKELÄ J (2002) *Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu.* (Väitöskirja). Kuluttajatutkimuskeskus. Helsinki.

- MÄKELÄ J (2009) Meals: The social perspective. In: *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications*. Ed. by H L Meiselman, 37–49. Woodhead Publications. Cambridge.
- Mönkäre: Ahon terveysreformi lisäsi syrjäytymistä. *Kauppalehti* 5.9.2005, 12 (Uutiset).
- NIEMINEN-SUNDELL R (toim.) (2008) *Ruokamuutos 2030. Kansallinen ennakointiverkosto*. Saatavilla: <http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Ruokamuutos2030.pdf> (9.1.2009).
- NIELSEN (2008) *Kodin ulkopuolella syötyjen annosten määrä kasvoi*. Tiedote 31.10.2008. Horeca-rekisteri 2008. The Nielsen Company. Espoo.
- NOPOLA S (1994) Pilkoin kaalia porstuassa. Teoksessa: *Äiti meitä hyvin ruokki. Ruokamuistoja ja reseptejä*. Toim. L. Reiman, 97–105. Kääntöpiiri. Helsinki.
- NORO A (1991) *Muoto, moderniteetti ja "kolmas": Tutkielma Georg Simmelin sosiologiasta*. Tutkijaliitto. Helsinki.
- PAJARI P M, JALLINOJA P, ABSETZ P (2006) Negotiation over self-control and activity: An analysis of balancing in the repertoires of Finnish healthy lifestyles. *Social Science & Medicine* 62 (10) 2601–2611.
- PANTZAR M (1995) Public dialogue between butter and margarine in Finland 1923-1992. *Journal of Consumer Studies and Home Economics* 19 (1) 11–24.
- PAULSEN M (2009) *Lurat av laxen. Sant och falsk om maten*. Brombergs. Stockholm.
- PARTANEN A (2008) Lihan himo. *Image* 4/2008.
- PEKKARINEN M (1977) Suomalainen ruokavaliomalli. *Kotitalous* 41: 428–432.
- PERRELS A, HONGISTO M, HYVÖNEN K, KATAJAJUURI J-M, NISSINEN A (2009) *A quick scan of climate policy services and of underlying data system approaches. Climate Bonus project report (WP1)*. VATT Research Reports 1/14. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus/Government Institute for Economic Research. Saatavilla: http://extranet.vatt.fi/climatebonusfin/publications/Research%20Reports%20143_1.pdf (25.6.2009).
- PETERSEN A, LUPTON D (1996) *The new public health. Health and self in the age of risk*. Sage. London.
- PLINER P, BELL R (2009) A table for one: The pain and pleasure of eating alone. In: *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications*. Ed. by H L Meiselman, 169–189. Woodhead Publications. Cambridge.
- POULAIN J-P (2002) The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalism to “vagabond feeding”. *Appetite* 39 (1) 43–55.
- REIMAN L (toim.) (1994) *Äiti meitä hyvin ruokki. Ruokamuistoja ja reseptejä*. Kääntöpiiri. Helsinki.
- SILLANPÄÄ M (1999) *Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Hyvää Suomesta. Vantaa.
- SOBAL J (2000) Sociability and the meal: facilitation, commensality, and interaction. In: *Dimensions of the meal: the science, culture, business, and art of eating*. Ed. by H L Meiselman, 119–133. Aspen Publishers Inc. Gaithersburg.

- STEINFELD H, GERBER P, WASSENAAR T, CASTEL V, ROSALES M, DE HAAN C (2006) *Livestocks long shadow*. Environmental issues and options. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Saatavilla: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/A0701E00.pdf> (24.6.2009)
- STM (2001) *Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 4/2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- STM (2008) *Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista*. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 10/2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- SULKUNEN P (2009) *The saturated society. Governing risk and lifestyle in consumer culture*. Sage. London.
- Suomalaisen ruokakulttuurin edistämisohjelma* (2009) Saatavilla: http://mmm.multi-edition.fi/ruoka.fi/www/fi/liitetiedostot/Microsoft_Word_-_ruokakulttuuriohjelma_paeiv.pdf (18.6.2009).
- Syytä keskustella. *Kauppalehti* 2.9.2005, 6 (Pääkirjoitus).
- Tesco boss unveils green pledges* (2007) BBC News 18 January 2007. Saatavilla: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/business/6276351.stm>. 17.7.2009.
- Terveyden edistämisen politiikkaohjelma* (2007) Saatavilla: <http://valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf> (17.6.2009).
- THEPHANO J, CURTIS K (1991) Sisters, mother, and daughters: Food exchange and reciprocity in an Italian-American community. In: *Diet and domestic life in society*. Ed. by A Sharman, J Theophano, K Curtis, E Messer, 147–171. Temple University Press. Philadelphia.
- Tilastokeskus (2006) *Tilastokeskuksen Kulutustutkimuksen 2006 aineisto*.
- Uusi laihdutuslääke -keskustelu Kaksplus.fi -sivuilla*. Saatavilla: <http://kaksplus.fi/keskustelu/t1332408> (2.7.2009).
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) *Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon*. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki.
- VARJONEN J (2000) *Trendejä vai kaaosta? Ruokatottumusten ja ruokatalouden hoidon muutokset 1980- ja 1990-luvuilla*. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 2/2000. Helsinki.
- VARJONEN J, MÄKELÄ J (2009) *Deliverable D6.3 Consumers' attitudes and behaviour when eating out*. HECTOR-hankkeen (FOOD-CT-2006-23043) julkaisematon käsikirjoitus 21.9.2009.
- VASAMA T (2009) Tomaattien synnit. *Helsingin Sanomat* 19.4.2009, D5.
- Verkkokeskustelu liittyen Helsingin Sanomissa 10.7.2009 julkaistuun artikkeliin *Lihan kulutus kasvaa yhä*. Saatavilla: <http://www.hs.fi/keskustelu/Lihan+kulutus+kasvaa+yh%E4/thread.jspa?threadID=195947&messageID=3586526> (24.9.2009).
- VIINISALO M (1993) The butter-margarine war. The fat issue in Finland before the second world war. In: *Regulating markets, regulating people. On food and nutrition policy*. Ed. by U Kjærnes, L Holm, M Ekström, E L Fürst, R Prättälä, 107–122. Novus Forlag. Oslo.

- ViNOVA (2009) *Viikoittainen liharuokapäivä Vantaan kaupungin ruokaloihin*. 7.4.2009. Saatavilla: <http://vantaanvino.blogspot.com/2009/04/vinova-viikoittainen-liharuokapaiva.html> (25.9.2009).
- WARDE A (1997) *Consumption, food and taste. Culinary antinomies and commodity culture*. Sage. London.
- YK-asiantuntija: Lihaton päivä viikossa ehkäisee ilmastonmuutosta. *Helsingin Sanomat* 7.9.2008. Saatavilla: <http://www.hs.fi/tulosta/1135239237854> (24.9.2009).

Internet-lähteet

- <http://animalia.brandmanual.com/julisteet> (16.7.2009)
- <http://yle.fi/elavaarkisto> (15.6.2009)
- <http://www.tampereenkaupunki.net/ekotallaaja/peli/index.html> <http://luontoliitto.fi/ymparisto/elamantapa.html> (16.7.2009)
- http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/ekokokki/ (16.7.2009)
- <http://www.raisio.com/www/page/Ekologia> (21.7.2009)