

”Tähän ei ole kuollut kukaan eläin”

Oululaisten vegaanien ruokasuhteita ja ravinnolle
annettuja merkityksiä

Pro gradu -tutkielma

Oulun yliopisto

Kulttuuriantropologia

Kevät 2021

Niko Salmela

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	3
1.1 Tutkimustavoite ja -kysymykset.....	6
1.2 Eettisyys ja tutkimusprosessi.....	7
1.3 Ruoka ja vegaanit kulttuurintutkimuksen kentässä.....	10
2. TEOREETTINEN VIIITEKEHYS.....	13
2.1 Clifford Geertzin kulttuurin määritelmä.....	13
2.2 Symbolinen interaktionismi.....	15
2.3 Oletko mitä syöt? – ruoan merkitykset kulttuuriantropologisena tutkimuskohteena.....	17
3. TUTKIMUSMETODIT JA AINEISTON ESITTELY	20
3.1 Haastattelut.....	20
3.2 Osallistuva havainnointi	22
3.3 Autoetnografia.....	23
4. VEGEMESSUILLA HELSINGISSÄ VUONNA 2019.....	24
5. VEGAANIHAASTE: KUUKAUSI VEGAANISELLA RUOKAVALIOLLA.....	27
6. AINEISTON ANALYYSI.....	29
6.1 Sekasyöjästä vegaaniksi.....	29
6.2 Kokkaaminen ruokasuhdetta syventävänä tekijänä.....	40
6.3 Sosiaalinen vegaani.....	44
6.4 Ruoka ihmissuhteissa.....	47
6.5 Merkitykselliset ruokavalinnat.....	51
6.6 Esteettinen, juhlallinen ruoka.....	57
7. YHTEENVETO JA POHDINTA.....	61
LÄHDELUETTELO.....	69
Tutkimukseen osallistuneet henkilöt.....	69
Osallistuva havainnointi.....	69
Painetut lähteet.....	69
Digitaaliset lähteet.....	71
LIITTEET.....	75
Haastattelurunko.....	75

1. JOHDANTO

Veganismi tarkoittaa minulle tietoista valintaa oman henkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin, ympäristön arvostamisen sekä välittämisen ja eläinten oloista huolehtimisen puolesta. -H5

Vaikka ihminen onkin luonnostaan omnivori eli kaikkiruokainen eläin, olemme hyvin valikoivia sen suhteen, millä päätämme itseämme ravita (de Garine 1994: 237). Kaikkiruokaisuus ei suinkaan tarkoita sitä, että *söisimme* kaikkea. Koska kaikki ravinto ei ole välttämättä meille ruokaa voidaan päätellä, että ruoan käsitteessä on joustavuutta. ”Syömisen ja ruuan trendeissä otetaan kantaa siihen, mikä on syötävää ja syötäväksi kelpaamatonta.” (Jallinoja, Mäkelä & Niva 2018: 1505). Se, että olemme sekasyöjiä suo meille etuoikeuksia, mutta toisaalta myös mahdollisuuden valita (Crowther 2018: 2). Syömisestä voi muodostua täten hyvinkin tietoista ja harkittua.

Mitä nauttimamme ravinto meistä mahdollisesti kertoo? Alkaessani tarkastella ruoan merkityksellisyyttä pohdin erilaisia kulttuurisia ilmiöitä, jotka liittyvät läheisesti ruoan viestejä välittävään voimaan. Tutkailin mielessäni käsitysten ja ympäristön vaikutusta siihen, kuinka ymmärrämme ruokaa. Ruokakulttuurien globaali kirjo on moninainen. Jokainen ruokakulttuuri on itsessään arvokas, eikä niiden keskinäinen vertailu ole sinänsä mielekäästä, mutta ainakin yksi perustavanlaatuinen asia yhdistää inhimillisiä ruokasuhteitamme: ravinto on välttämätön osa elämää, minkä vuoksi ihmisillä on luontaisesti hyvin läheinen ja jatkuva suhde siihen. Se, mitä syömmme ravitsee kehoamme, mutta ehdottomasti myös mieltämme. Ajan saatossa minua alkoi kiehtomaan erityisesti se, kuinka tietoisia koemme olevamme siitä, *mitä* ruokalautasillemme päätyy. Millä tavoin omaksumamme tieto ruoasta vaikuttaa meihin? Kuinka tietoiseksi tahdommekaan pyrkiä? Tämä kysymysten sarja sai minut eräänä päivänä lopulta pohtimaan erityisesti vegaaniseen elämäntapaan liittyviä ruoan merkityksiä.

Tämä tutkielma perustuu ruoka-antropologiaan ja käsittelee vegaanien ruokasuhteita. Vegaaninen ruokavalio on määritelmänsä mukaisesti täysin kasvipärisä. Vegaani on siis kasvissyöjä. Vegaaniliitto määrittelee vegaanin henkilöksi, ”joka ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, munia, maitotuotteita ja niiden johdannaisia. Vegaani ei myöskään osta eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa ja villaa, eikä tue palveluita, jotka perustuvat eläinten riistoon.” (2019.) Vegaaniruokavalio on yksi keino vaikuttaa ympäristöön, ihmisiin ja eläinteollisuuteen omilla

kulutusvalinnoilla. Valinta syödä vegaanisesti voi olla useiden syiden seuraus. Tärkeää on myös nostaa esille se, että vegaaninen ruokavalio, johon tässä tutkielmassa keskitytään, on ainoastaan yksi osa veganismia laajana kulttuurisena liikehdintänä. Veganismi on kokonaisvaltainen tapa elää (Greenebaum 2012: 131).

Veganismi on kasviperäisenä elämäntapana, ideologiana ja ruokavaliona hyvä esimerkki siitä, että syöminen voi perustua puhtaasti eettisiin näkökulmiin ja arvoihin. Vegaanien määrästä Suomessa on hyvin vaihtelevia arvioita. Erilaisten kyselytutkimusten mukaan 2010-luvulla yleisesti *kasvissyöjien* määrä Suomessa on muutaman prosentin luokkaa. Kiinnostus vegaaniseen syömiseen on kuitenkin kasvussa länsimaissa. (Jallinoja, Vinnari & Niva 2019: 8–9.) Kaikesta huolimatta, runsaaseen eläintuotteiden hyödyntämiseen nojaavassa suomalaisessa yhteiskunnassa vegaanit voivat edelleen kohdata tilanteita, joissa heidän tapansa elää tulee kyseenalaistetuksi ja arvostelluksi. Kuten tämä tutkielma tulee osoittamaan, ravitsemus herättää vahvoja tunteita ja ruokkii myös epäsofia.

Veganismia tutkittaessa on ymmärrettävä poliittisen toimijuuden olevan kiistatta osa ruoan merkityksellisyyttä. Poliittikka heijastuu ruokaan ja ruoka politiikkaan. Tämä on ilmeistä, sillä ruoantuotanto vaikuttaa vahvasti ympäristöömme, näkökulmasta riippuen niin positiivisessa kuin kielteisessäkin mielessä. WWF:n mukaan ruoan osuus on noin viidesosa ”ilmastonmuutosta kiihdyttävistä päästöistä” (2016). Mitä enemmän ihmiset syövät lihaa, sitä enemmän tarvitaan tietysti myös maa-alaa, jolla viljellään eläintuotantoon käytettävää rehua. Yksi tapa pienentää omaa hiilijalanjälkeään on rajoittaa eläinperäisten tuotteiden kuluttamista. Koska ruokavalintoja voidaan käsitellä suoranaisena vaikutusvaltana, kasvisruokavalio voi täten olla useille puhtaasti eettinen valinta.

Lihansyönnin rajoittamiseen poliittisin keinoin liittyy kuitenkin voimakkaita tunteita, mikä voitiin huomata Suomen eduskuntavaalien Ylen Suuressa vaalikeskustelussa vuonna 2019. SDP:n Antti Rinteen tuodessa esille ehdotuksen ilmastonmuutoksen kannalta epäedullisiin tuotteisiin lisättävästä kestävä kehityksen arvonlisäverosta tunnelma sähköistyi välittömästi. (Yle Areena 2019.) Tämä todisti sen, että valinnanvapaus ruoan suhteen on hyvin vaalittu arvo. Suomessa arviolta 79 prosenttia miehistä ja 26 prosenttia naisista ylittää suosituksen, joka on maksimissaan 500 grammaa punaista tai prosessoitua lihaa viikossa (FinRavinto 2017: 147). Piia Jallinoja, Johanna Mäkelä ja Mari Niva (2018: 1504–1505) arvelevatkin, että veganismiin kohdistunut kiinnostus johtuu kasvisruokavalion kyvystä pureutua modernin länsimaisen ruokailun ongelmakohtiin, kuten esimerkiksi lihan ja

eläinrasvojen vankkaan asemaan ravitsemuksessa. Lisäksi veganismilla voidaan ottaa kantaa eläintuotannon epäekologisuuteen ja eläinten kaltoinkohteluun.

Kiinnostuin ravinnolle annettujen merkitysten tutkimisesta tehdessäni kandidaatintutkielmaa Oulun yliopistossa vuosina 2017–2018. Ruoka-antropologiaan tutustuessani huomasin, että ruokaan kätkeytyy hyvin paljon sellaista informaatiota, joka voi hyödyttää ihmisten käyttäytymisen ymmärtämistä. Kandidaatintutkielmani 'Ravinnon merkitykset osana 21–24-vuotiaiden pohjoissuomalaisien hyvinvointikäsitteitä vuosina 2017-2018' lopussa tuon esille toiveeni keskittyä ympäristösuhteen näkökulmasta jonkin yhteisön ravintokäyttäytymiseen (Salmela 2018: 21). Vähitellen aloin kiinnostua erityisruokavalioista ja ruoan valikoimiseen liittyvistä tekijöistä. Syventävien opintojen aikana tiesin tahtovani keskittyä ruokavalintoihin ja niiden merkityksiin. Pohdin aiheen rajaamista, ja lopulta päädyin valitsemaan tutkimuskohteen, jonka kautta näiden valintojen merkityksiä olisi minulle mielekästä tuoda esille. Viimein valitsin vegaanisen ruokavalion pro gradu -tutkielmani kohteeksi.

Veganismi valikoitui tutkielmani aiheeksi, sillä kasvisyönti kokonaisuudessaan kiinnostaa minua kulttuurisena ilmiönä. Kasvisyönti on kuitenkin käsitteenä käytäntöä ajatellen suhteellisen löyhä. Kasvisyöjäksi voidaan identifioitua, vaikka syötäisiin kalaa (pescovegetarismi) ja kanaa (pollovegetarismi). Lakto-ovo-vegetarismi puolestaan sallii eläinkunnan tuotteista maitotuotteet ja kananmunat. Arkikielessä kasvisruoan laaja merkitys ilmenee vaikkapa siten, että *vegeksi* nimitetään usein sellaistaakin ruokaa, joka voi sisältää useitakin ei-veegaanisia ainesosia: esimerkiksi juustoa, maitoa ja kananmunaa. *Kasvisruoka* ei siis tarkoita aina täysin kasvipäistä ravintoa, eikä se siksi välttämättä sovellu vegaaniseen ruokavalioon. Esimerkiksi vegaanin ja vegetaristin istuessa samaan pöytään saman *kasvisruoan* äärelle, he eivät välttämättä voi edes syödä kyseistä ruokaa.

Päätettyäni tutkia kasvisruokailua rajasin myös edellä mainitusta syystä tutkimuskohteekseni nimenomaan vegaanit. Koska kasvisyönnin muotoja on monia, keskityn tässä tutkielmassa ainoastaan niistä yhteen, jotta tutkimuksen suunnitteleminen ja aineiston järjesteleminen olisi mahdollisimman johdonmukaista. Vegaaninen ruokavalio on määritelmänsä puolesta selkeästi rajattu ainoastaan kasvipäiseen ravintoon. Vegaaneja luonnehditaankin englannin kielessä toisinaan termillä *strict vegetarian* (Jackson Siegelbaum Gastroenterology 2018) eli vapaasti suomentaen tarkka, täsmällinen tai ankara kasvisyöjä.

1.1 Tutkimustavoite ja -kysymykset

Pro gradu -tutkielmani tutkimustavoite on selvittää vegaanien ruokasuhdetta. Otan selvää siitä, miten haastattelemani vegaanit perustelevat omaa ruokavaliotaan, millä tavoin he toteuttavat sitä, miten he suhtautuvat ruokaan ja millaisia haasteita he mahdollisesti kohtaavat noudattaessaan tätä ruokavaliota. Tarkastelen ruoan merkityksiä paneutumalla informanttien kertomuksiin.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Miten vegaanit perustelevat ruokavaliotaan ja millä tavoin he toteuttavat sitä?
- 2) Mitä merkityksiä liittyy ruokavalintoihin?
- 3) Millaisia haasteita liittyy vegaanisen ruokavalion noudattamiseen?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään, miten vegaanista ruokavaliota perustellaan. Tähän tutkimuskysymykseen vastaan kuvaamalla erilaisia syitä vegaanisen ruokavalion taustalla. Tarkastelen analyttisesti informanttien kertomuksia heidän taustoistaan ja siirtymästään sekasyöjästä vegaaniksi. Tutkimuskysymykseen vastaaminen edellyttää perehtymistä informanttien ruokasuhteisiin, kuten myös ruokaan liittyviin arvoihin, tavoitteisiin ja toimintatapoihin.

Toinen tutkimuskysymys liittyy ruoan merkityksellisyyteen. Erilaisia merkityksiä käsittelemällä selvitän, mitä ruoka informanteilleni edustaa ja millaisia merkityksiä he ruokavalinnoilleen antavat. Analysoin informanttien näkemyksiä siitä, millä tavoin he kokevat toteuttavansa itseään ruoan kautta. Tarkastelen ruokaan ja sen nauttimiseen liittyviä ihanteita. Lisäksi selvitän ruoan merkityksellisyyttä tulkitsemalla muun muassa informanttien kertomuksia erilaisista sosiaalisista tilanteista, joissa ruoka on ollut keskeisessä roolissa.

Kolmas tutkimuskysymys tuo esiin vegaanien vähemmistöaseman yhteiskunnassa, jossa eläinperäisten tuotteiden käyttäminen on yleistä ja runsasta. Tämän tutkimuskysymyksen kautta voin luoda näkökulmaa ruoan käsitteeseen ja siihen, mitä *ruoka* haastattelemilleni vegaaneille itse asiassa edustaa. Kysymykseen vastaaminen edellyttää vegaanien ruokaan liittyvien käytäntöjen ja toiveiden selvittämistä.

1.2 Eettisyys ja tutkimusprosessi

Tutkimuksen eettisyyttä tarkastellessa tärkeää on pohtia omaa suhdettani tutkittavaan ilmiöön. En ole itse vegaani. Noudatan sekasyöjän ruokavaliota, mikä tekee minusta ehkä hiukan kärjistetysti ilmaistuna kasvissyöjiä tutkivan lihansyöjän. Oman ruokasuhteeni tiedostaminen ja sen esiintuominen ovat myös tärkeitä lähtökohtia, jopa edellytyksiä tämän tutkielman onnistuneelle tuottamiselle. Näen tarpeelliseksi kuvailla muun muassa henkilökohtaista ruokavaliotani osana oman positioni selvittämistä, jotta lähtökohtani tarkastella tätä ilmiötä tulisi mahdollisimman selväksi.

Koska syön lihaa yleensä vain kerran viikossa, lähtökohtaisesti en koe itseäni täysipainoiseksi lihansyöjäksi. Aika ajoin en huomaamattani syö lihaa viikkokausiin. Toisinaan huomattavasti harvemmin vastaavasti taas saatan syödä suurenkin määrän eläintuotteita yksittäisellä aterialla. Koen olevani itse asiassa pikemminkin *fleksitaristi* kuin lihansyöjä. Toisin sanoen suosin useimmiten kasvisruokaa, mutta nautin kyllä eläintuotteita, joskin vähäisesti. Pohjimmiltani olen kuitenkin sekasyöjä.

Kestävämpiin valintoihin perustuvasta syömisestä olen ollut kiinnostunut jo vuosikausia, mutta pääasiallisesti koen ruokavalintojeni taustalla vahvimaksi vaikuttajaksi kuitenkin henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvät syyt. Olen kiinnostunut siitä, kuinka ruokavaliolla voidaan vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Pidän kiinnostustani ekologiseen ja terveelliseen syömiseen tutkielman tekemisen yhtenä tärkeänä edellytyksenä.

Vaikka keskitynkin nimenomaan ruokasuhteeseen, myös muut veganismiin läheisesti kuuluvat teemat tulevat aineistossa ilmi. Vegaanit välttelevät yleensä kaikenlaisia eläinperäisiä tuotteita, joten tutkimusaineistossani esiintyy kaikenlaista eläinten, ihmiset mukaan lukien, oikeuksiin liittyvää tematiikkaa. Siitä huolimatta, että nämä teemat ovat luontainen osa veganismia kulttuurisena ilmiönä, eivät ne kuitenkaan ole tämän tutkielmani pääasiallinen tutkimuskohde. Vaikka valinnoilla vaikuttaminen kuuluu selkeästi veganismiin, tässä tutkielmassa ei käsitellä tutkimusilmiötä kuitenkaan painokkaan poliittisesti. Veganismiin kulttuurisena ilmiönä liittyy hyvin paljon erilaisia piirteitä, mutta joka tapauksessa keskityn kuitenkin juuri kyseiseen ruokavalioon kulttuuritieteellisenä tutkimuskohteena.

Tässä tutkielmassa käsittelen tulkitsevasti vegaaniseen ruokavalioon liittyviä teemoja informanttien kertomusten kautta. Tahdon antaa tekstissä mahdollisimman paljon tilaa suorille aineistosta poimimilleni otteille. Koen siis antropologin eettisenä velvollisuutena tuoda tutkimuksissa

mahdollisimman paljon esille informanttien kertomuksia alkuperäisessä muodossaan oman tulkintani ohella. Aineiston liiallinen prosessointi saattaa salakavalasti etäännyttää lukijan niistä ihmisistä, joihin tutkimuksessa esitetyt havainnot perustuvat. Tämä on sudenkuoppa, jonka säilytän mielessäni koko tutkimusprosessin ajan. Tahdon käsitellä aineistoani mahdollisimman hienotunteisen kunnioittavasti, mutta samalla rehellisesti ja romantisoimatta. Mitä tulee antropologisen tutkimuksen eettisyyteen, koen vahvasti tavoittelemisen arvoiseksi asiaksi löytää tasapainon aineiston ja tuottamani tulkinnan välillä.

Kulttuuriantropologina minun on sisäistettävä tuottamani tiedon luonne. James Clifford (1986: 7) on luonnehtinut etnografisia tekstejä ”osittaisiksi totuuksiksi”, jopa eräänlaiseksi fiktion muodoksi. Tätä näkemystä perustellaan sillä, että viime kädessä antropologi itse luo tekstin ja esittää tutkimansa kulttuurisen sisällön omalla, persoonallisella tavallaan. Minun on siis tiedostettava se, että olen laadullista aineistoa prosessoiva tutkija, luonnollisesti omalle varsin inhimillisen valikoivalle ja tulkintoja tekevälle havainnointikyvylleni alisteinen tarkkailija. Vaikka ihminen ei kykene täydelliseen objektiivisuuteen, on kulttuurintutkijan velvollisuus siitä huolimatta tavoitella parhaansa mukaan totuutta ja valmiutta välittää tietoja lukijalle niin vastuullisesti ja perustellusti kuin se suinkin on mahdollista. Tutkijan on kuitenkin loppujen lopuksi luotettava siihen, mitä informaatiota hän itse tutkimuskohteestaan prosessin aikana omaksuu. Kaikesta huolimatta tulkinnan tekeminen on tietysti merkittävä osa etnografian tekemistä, eikä sen merkitystä tutkimuksen tuottamiselle ole syytä lainkaan väheksyä.

Aloitin tämän tutkielmani hankkimalla erilaisia käytännön kokemuksia tutkimastani ilmiöstä. Tiedonjano vei minut Helsinkiin Vegemessuille ja uusien ruokakokemusten pariin. Taltioin siellä kokemukseni käyttäen kuvaa, tekstiä ja ääntä. Kirjasin ylös, mitä näin ja kuulin. Kuvasin ja videoin tärkeäksi kokemiani havaintoja. Käytin muistiinpanojen tekemiseen myös ääninauhuria. Selvitin kokemuksiani kirjoittamalla pian messukokemuksen jälkeen mahdollisimman vivahteikkaan, yksityiskohtaisen kertomuksen, joka auttaisi minua myöhemmin selvittämään havaintojani tutkimusprosessin edetessä.

Koska en ole itse vegaani, hankin omakohtaisen kokemuksen täysin kasvipärisen ruokavalion noudattamisesta. Ennen tämän tutkielman tekemistä en ollut syönyt pitkiä aikoja täysin vegaanisesti, mutta olin kuitenkin ajoittain rajannut tarkoituksenmukaisesti ruokavaliotani niin, että eläinkunnan tuotteista söin ainoastaan tiettyjä maitotuotteita ja kananmunia. (*ns. lakto-ovo-vegetaristinen ruokavalio*). Vakiintuneessa ruokavaliossani valtaosa viikon aterioista on ollut joko vegaanisista tai

lakto-ovo-vegetaarisia jo useiden vuosien ajan. Tutkielman aineistoa kerätessäni tartuin Vegaanihaasteeseen ja noudatin kuukauden ajan vegaanista ruokavaliota lokakuussa 2019. Tuolloin tutkimusaiheenvalintani muistutti olemassaolostaan jokaisella aterialla, useita kertoja päivässä. Henkilökohtaisen kokemukseni kautta opin uusia asioita niin vegaanisen ruokavalion toteuttamisesta kuin omasta ruokasuhteestani. Koen edelleen, että kyseinen kokemus muutti ruokasuhdettani ehkä jopa pysyvästi. Pyrin haasteeseen ryhtymällä oivaltamaan jotain sellaista, joka voisi auttaa minua tämän tutkielman tekemisessä. Uskon vakaasti, että niin lopulta kävikin. Tuon vegaanisen kuukauden aikana suoritin myös tämän tutkielmani ensimmäisen haastattelun. Sain mahdollisuuden jakaa ruokakokemuksen informanttieni kanssa, kun minulle tarjottiin ensimmäisen haastattelun yhteydessä erilaisia maistiaisja. Olin oman Vegaanihaasteeni alussa, joten kyseinen haastattelu oli loistava tilaisuus oppia uutta informanteiltani ja kysellä heiltä vegaanisen ruokavalion koostamisesta.

Vegaaniseen kuukauteeni sisältyi normaalia arkea tiedonhankinnan lomassa, mutta myös pari matkaa pois kotikaupungistani, jolloin pääsin toteuttamaan vegaanista ruokavaliota erilaisiin ympäristöihin oman keittiöni ulkopuolelle. Pitkin kuukautta kirjasin ylös havaintojani ja ajatuksiani, joita Vegaanihaaste minussa synnytti. Useat tuona aikana heränneet ajatukset antoivat näkökulmaa haastatteluiden tekemiseen ja mahdollisiin analysoitaviin teemoihin.

Ensimmäinen haastattelu poiki uusia informantteja. Aloitin litteroinnin ja tein pieniä korjauksia haastattelurunkoon saamani palautteen pohjalta. Haastattelin ja hankin vielä lisää haastateltavia. Laadin myös kyselylomakkeen, jonka lähetin mahdollisesti potentiaalisille informanteille. Vain yksi heistä ei vastannut takaisin. Vasta silloin huomasin, että kaikki tutkielmaani osallistuneet informantit olivat oululaisia. Vastaamatta jättänyt henkilö asui muualla.

Käydessäni kyselylomakeaineistoa läpi huomasin useita hyvin oivaltavia näkemyksiä ruoasta kirjoitetussa muodossa. Kyselylomakevastaukset täydensivät suullisista haastatteluista kertynyttä tietoa ja toivat monipuolisuutta aineistoon. Arvioin erityisesti näihin aikoihin aineistoni yhteneväisyyttä ja kattavuutta. Havaitsin aineistossa selkeitä teemoja ja näkemyksiä, jotka yhdistivät informanttejani. Näistä teemoista aloin rakentamaan tutkielmani analyysiä.

Kuukaudet toisensa jälkeen kuluivat lähdekirjallisuuden ja tekstin parissa. Kirjoitin yhden osion ja poistin toisen. Palasin aina vain uudelleen arvioimaan tutkielmani perimmäisiä tavoitteita ja muokkasin tutkimuskysymyksiä kirjoittamisen edetessä. Tein tekstin rakenteeseen useita huomattavia muutoksia prosessissa. Tuli vastaan aikoja, jolloin turhautumani lähes lamaannuttivat

minut, mutta hankalinakin hetkinä löysin tutkijan uteliaisuuteni yllättävistä paikoista ja hetkistä. Haasteet pakottivat ajattelemaan ja oivaltamaan uutta, jolloin uusia kipinöitä syttyi ja tällaisten tilanteiden myötä prosessi eteni yhtäkkiä vauhdilla. Tutkielman rakenne oli eläväinen alusta loppuun asti.

1.3 Ruoka ja vegaanit kulttuurintutkimuksen kentässä

Tutustuessani ruokaa käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen pyrin kulttuurintutkijan näkökulmasta sisäistämään kokonaiskuvan siitä, millaista informaatiota ruokaan liittyvät tekijät voivat tarjota erilaisten ihmisyhteisöiden tarkastelulle. Katja Uusihakalan ja Matti Eräsaaren toimittama kokoomateos *Ruoan kulttuuri (2016)* auttoi minua ymmärtämään paremmin suomalaista ruoka-antropologiaa, ja moninaisten etnografisten esimerkkien saattamana opin, että ruokaa ympäröivien tekijöiden tiedostaminen voi olla kulttuurintutkimuksessa erittäin tärkeä resurssi. Teos osoittaa sen, kuinka syvästi ruoka voi välineellisesti osallistua erilaisten sosiaalisten suhteiden ilmaisemiseen.

Veganismia on tutkittu paljon niin meillä kuin maailmallakin. Eläinten oikeudet ovat olennainen osa tutkittavaa ilmiötä ja usein keskeisessä asemassa veganismiin liittyvissä tutkimuksissa. Esittelemissäni tutkimuksissa keskiöön nousevat esimerkiksi eläinsuhde, syömisen politiikka ja ihmiskäsitykset. Kokoamieni esimerkkien on tarkoitus tuoda esille vegaanitutkimuksien moninaisia mahdollisuuksia.

Kauppalehti uutisoi keväällä 2019 ensimmäistä kertaa Suomessa tehdystä väestöpohjaisesta tutkimuksesta, jonka tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten suomalaiset suhtautuvat tuotantoeläimiin (2019). *Sosiologinen tutkimus suomalaisten suhtautumisesta tuotantoeläimiin ja eläinten käyttöön ruokana* on valtiotieteiden maisteri Saara Kupsalan väitöskirja, jonka aineisto koostuu muun muassa kyselyistä ja ryhmäkeskusteluista. Suhteellisen laajassa postikyselyssä kartoitetaan muun muassa ihmisten käsityksiä tuotantoeläinten hyvinvoinnista ja eläinten tuntoisuudesta, mutta kerätään tietoa myös ihmisten arvoista ja ruokavalioista. Kupsala käsittelee Itä-Suomen yliopistossa tekemässään väitöskirjassa myös eläinsuhteeseen liittyvää ambivalenssia ja eläinten kulttuurisia kategorioita. Kupsalan tutkimus luo näkökulmaa eläinten arvottamiseen. Sosiologisissa eläintieteissä eläinten luokittelun tarkasteleminen onkin tärkeässä roolissa. Tutkimustulosten perusteella erityisen huolissaan eläinten oikeuksista ovat naiset, nuoret ja kaupunkilaiset. Ihmiset, joilla ei ole maatilataustaa osoittavat tutkimuksen mukaan muita ihmisryhmiä suurempaa huolta eläinteollisuuden epäkohtiin. (Kupsala 2019: 5–7, 17, 39, 42, 58.) Kupsalan tutkimus kertoo eläimen

hyötykäytölle annetuista perusteluista. Väitöskirja auttaa ymmärtämään sitä kulttuurista ympäristöä, jossa haastatteleman vegaanit elävät.

Toisena esimerkkinä tahdon esitellä Piia Jallinojan, Markus Vinnarin ja Mari Nivan yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen, joka keskittyy veganismin ympärillä tapahtuvaan mobilisaatioon ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Kirjoittajien mukaan huomio veganismia kohtaan on kasvanut niin median kuin kuluttajienkin osalta ja tämän seurauksena kasvipohjaiset ruokavaliot saavat uudenlaista jalansijaa. Tutkimuksessa keskitytään pitkälti Eurooppaan ja Pohjois-Amerikkaan. Jallinoja, Vinnari ja Niva käsittelevät lihan kulttuurisia merkityksiä ja veganismin kehittymistä väestössä. Samalla käsitellään kasvissyöntiä edistäneitä tapahtumia ja kulttuurisia ilmiöitä, jonka suomalaisena esimerkkinä mainittakoon Riku Rantalan ja Tuomas Milonoffin luotsaama *Lihaton lokakuu*. Veganismia käsitellään poliittisena konsumerismina ja kirjoittajat tulkitsevat kasvissyönnin edistämiseen tähtäviä diskursiivisia strategioita. (Jallinoja, Vinnari & Niva 2019: 2–3, 5, 8–18) Tutkimus auttaa ymmärtämään paremmin erityisesti vegaanisen ruokavalion taustalla olevia syitä.

Itä-Suomen yliopistossa julkaistiin syksyllä 2019 Tuuli Pelhon kulttuuriantropologinen pro gradu -tutkielma, joka käsittelee vegaanien, lihansyöjien ja kasvissyöjien käsityksiä toisistaan. Digitaaliseen antropologiaan pohjautuvan tutkielman aineisto on kerätty jopa tietynlaiseen kulttimaineeseen nousseelta Vauva.fi -keskustelupalstalta (2019: 1–2). Moderni aineistonkeruumenetelmä yhdistyy klassiseen ruoan antropologiaan, kun Pelho (2019: 74-75) soveltaa aineistonsa tulkinnassa Claude Lévi-Straussin tunnettua kulinaarista kolmiota. Kaksi kolmiokuviota havainnollistaa lihansyönnin, kasvissyönnin ja veganismin välisiä suhteita. Ensimmäinen kuvio kuvaa vegaanien merkitysjärjestelmää, toinen taas lähinnä kyseisten ruokavalioiden välistä sosiaalista dynamiikkaa. Tutkielma on kiehtova kotimainen esimerkki ruokavalintojen merkityksien tutkimisesta. Vaikka anonyymeinä esiintyvät internet-keskustelijat voivatkin uhata tutkielman validiteettia, kuten Pelho (2019: 79) tiedostaa, on perusteltua kerryttää aineistoa myös erilaisilta keskustelupalstoilta digitaalisen aikakauden trendejä seuraten. Tämä esimerkki rohkaisee myös pohtimaan ”kentän” määritelmää: aineistonkeruu ei välttämättä tapahdu aina fyysisessä paikassa, vaan erityisesti internetin aikakaudella toisinaan myös virtuaalisessa, interaktiivisessa ympäristössä. Tahdon nostaa tämän pro gradun esimerkiksi omaleimaisena ruoan merkityksiä koskevana tutkielmana, joka myös tuo esiin antropologian tieteenalan soveltuvaista luonnetta.

Viimeiseksi tahdon mainita veganismiin erikoistuneen sosiologian professori Jessica Greenebaumin tutkimuksen, jossa käsitellään niin sanotun *vegaani-identiteetin* eri ominaisuuksia. Greenebaum

selvittää kyseisessä vuoden 2012 tutkimuksessaan erilaisia perusteita vegaaniksi identifioitumisen taustalla. Hän erottaa toisistaan terveyteen, ympäristöön ja eläinten oikeuksiin liittyvistä syistä vegaanista elämäntapaa noudattavat henkilöt. Toisin sanoen jotkut ainoastaan *syövät* kasvipäistä ravintoa, toiset puolestaan kokonaisvaltaisesti *elävät* vegaanisesti. Tutkimusaineisto on kerätty verkon välityksellä ja osa informanteista on haastateltu suullisesti, osa puolestaan puhelimen välityksellä. Tutkimus osoittaa, että käsitykset vegaanisen elämäntavan noudattamisesta voivat olla joustavia ja toisistaan poikkeavia. Greenebaum muun muassa kirjoittaa ”harmaasta alueesta”, johon sisällytetään hänen mukaansa esimerkiksi hunaja ja tietyt lisäaineet. Hunaja on tietysti eläinperäistä ravintoa, mutta Greenebaumin aineiston mukaan vegaaneilla on hunajan syömiseen liittyen erilaisia mielipiteitä. Hänen kaksi informantiaan kertoo myös käyttävänsä eläimen nahasta valmistettuja kenkiä. Tutkimuksessa korostetaan, että vegaanit käsittävät veganismin usein pikemminkin tavaksi ajatella ja elää kuin ainoastaan ruokavalioksi. Siksi Greenebaumin haastatteluissa vegaanista elämäntapaa noudattavat kuvailevat niin sanottuja terveysvegaaneja jonkinlaisiksi vähemmän sitoutuneiksi ruokavalion noudattajiksi. Terveysvegaanien arvostelijat ovat kuitenkin myös samalla varsin itsekriittisiä ja tiedostavat omat heikkoutensa. Vegaani-identiteettiin voi kuulua siis jonkinlainen ”autenttisuuden” ideaali, eli pyrkimys elää puhtaasti eläintuotteista vapaata elämää. (Greenebaum 2012: 129–130, 133–139, 141, 143.) Tutkimus tuo mielestäni onnistuneesti esille veganismin kompleksisuutta ja yksilötason eroja vegaaniksi identifioitumisessa.

Vaikka veganismi käsitetäänkin usein pikemminkin elämäntavaksi kuin ruokavalioksi, on nimenomaan ravitsemuksen toteuttaminen kiistämättä iso osa vegaanin jokapäiväistä elämää. Tarvitaan lisää sellaista tutkimusta, joka tuo esille informanttien omia kertomuksia heidän ruokasuhteestaan. Näin voidaan syventää tietämystä veganismista ja saada ennen kaikkea parempi käsitys ruoan symbolisesta merkityksestä ihmiselle. Useissa vegaaneja koskevissa tutkimuksissa eläinsuhde on ymmärrettävistä syistä tärkeä teema. Omassa työssäni kuitenkin ainoastaan sivuan tätä aihetta ja syvennyn ruokasuhteeseen sekä ruokavalinnoille annettuihin merkityksiin.

2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tämän ruoka-antropologisen tutkielman teoreettisen viitekehyksen tärkeä teema on vuorovaikutuksen ja merkitysten rakentumisen välinen suhde. Erityisesti 1960-luvulta lähtien merkitysten ja tulkinnan asema antropologisessa tutkimuksessa on vahvistunut. Kyse on niin sanotusta ”tulkinnallisesta käänteestä”, joka sai useat tutkijat pohtimaan merkitysten rakennetta aiempaa läheisemmin. (Keisalo 2019.)

Olen tuonut kaksi teoreettista näkökulmaa yhteen. Yhdessä nämä näkökulmat rakentuvat teoreettiseksi pohjaksi, jota voin hyödyntää tarkastellessani ruokaan liittyvässä toiminnassa ilmeneviä merkityksiä pohdiskelevasti ja tulkitsevasti. Koska tässä tutkielmassa paneudutaan ruokasuhteen merkityksellisyyteen, lähestyn ruokaa symbolismin kautta. Kulttuuri perustuu sosiaalisesti jaetuille merkityksille. Antropologiassa, kuten myös muilla sosiaalisia merkityksiä tutkivilla tieteenaloilla tällainen ajatus on saanut paradigman aseman (Foster 1994: 368). Symbolit ja niiden sisältämät merkitykset auttavat ihmistä ymmärtämään, mitä hänen ympärillään tapahtuu. (Erickson & Murphy 2016: 130.)

2.1 Clifford Geertzin kulttuurin määritelmä

Clifford Geertzin ajatukset ovat tutkielmani teoreettinen kivijalka. Geertz on vaikuttanut merkittävästi tulkitsevan antropologian saralla. Tulkitseva antropologia suuntauksena käsittää kulttuurin kokemuksena, jota siivittävät erilaiset julkiset symbolijärjestelmät. Raatikaisen (2004: 107) mukaan geertziläistä etnografiaa ohjaa tulkinta: Geertz otti tutkimuksen tekemiseen varsin narratiivisen lähestymistavan ja näki etnografiat eräänlaisena fiktion muotoina. Etnografiat eivät kuitenkaan ole epätosia, vaan ”luotuja”. Antropologia ei Geertzille (1973: 5, 15) perustunut kokeellisuudelle ja lainalaisuuksille, vaan pikemminkin kuvauksille ja merkitysten selvittämiseksi. Geertzin tapa tuottaa etnografiaa vetoaa minuun tutkijana ja oman tutkimusaiheeni tarkasteluun Geertz onkin varsin luonteva valinta.

Hyödynnän tutkielmassani erityisesti Geertzin kulttuurin määritelmää. Geertz (1973: 5) määrittelee Max Weberiä mukaillen kulttuurin eräänlaiseksi merkitysten verkoksi, jonka ihminen itse on luonut. Kulttuuri on luonteeltaan semioottinen eli se koostuu erilaisista merkeistä, joilla on omat merkityksensä. Kulttuuri on käsitteellistä ja samalla julkista: merkitykset eivät ole olemassa ainoastaan henkilön pään sisällä. Kulttuuriksi punoutunut merkitysten verkko havaitaan, kun merkitykset jaetaan ihmisten kesken. Geertzin (1973: 5-10, 16-19) mukaan kulttuuria on

tarkasteltava puhtaasti symboleina. Kulttuuri ei kuitenkaan itsessään muodostu symboleista, vaan pikemminkin symboleihin kätkeytyvistä merkityksistä. Mary LeCron Foster (1994: 366–367, 370–371) onkin osuvasti muotoillut symbolien ja merkitysten resonoivan keskenään. Symboleja käsitellään toiminnassa ja tällä tavalla merkitykset välineellistyvät. Symbolien merkityksiä tutkittaessa on otettava huomioon eri symbolien merkitysten väliset suhteet, sillä nämä merkitykset eivät ole toisistaan irrallisia. Merkitykset siis yhdistävät symbolit sidosteiseksi kokonaisuudeksi, kulttuuriksi. Fosterin mukaan toisin kuin formalistit, Geertz uskoi, ettei tätä merkitysten verkkoa voida millään tavoin erottaa symbolista toimintaa harjoittavasta subjektista, ihmisestä.

Geertzille kulttuurin analysoiminen perustuu tulkintaan, joka pyrkii tuomaan esiin erilaisten merkitysten luonteen. Analyysi on merkitysten rakenteiden selvittämistä. Kulttuurin ymmärtämiseen tähtäävä tutkimusote esittää ihmisten toiminnan normaalina vähättelemättä tutkittavan kulttuurin erityisyyttä. Kulttuuri on konteksti, joka tarkasti kuvailemalla tehdään kenelle tahansa ymmärrettäväksi. Lähtökohtaisesti kuten kulttuurikin, on myös ihmisen käyttäytyminen Geertzin (1973: 9-15.) mukaan luonteeltaan symbolista. Ihminen on geertziläisen näkökulman mukaan käsitteitä muodostava eläin (Institute for Advanced Study 2020). Näihin ajatuksiin nojaten myös ruokavalintojen tekemisen käsitteleminen merkityksellisenä toimintana on luontevaa. Geertzin (1973: 10) näkökulmien punainen lanka piilee siinä ajatuksessa, että ihmisen toiminta ei ole sattumanvaraista, vaan erilaisten symbolien värittämää. Tästä näkökulmasta on mahdollista tulkita myös vegaanien ruokavalintojen merkityksiä sekä ruokasuhdetta kokonaisuudessaan.

Hoffmanin (2009: 417) mukaan kulttuuria Geertz käsitteli myös ”teksteinä”, mikä siis tekee antropologista eräänlaisen ”lukijan”. Kielen kehittyminen onkin vaikuttanut hyvin käänteentekevällä tavalla kulttuurien kehittymiseen. Kieli on työkalu, joka auttaa ihmisten välillä järjestelemään ja representoimaan symboleita. (Foster 1994: 367.) Aion siis tämän tutkielmani analyysiosiossa nostaa esiin myös joitain informanttien käyttämiä ilmaisuja ja sanavalintoja. Koen, että kielen ja merkitysten välisen suhteen huomioon ottaminen auttaa luomaan syvempää tulkintaa siitä, mitä vegaaninen ruokavalio haastateltavilleni merkitsee. Informanttien kertomuksiin ja ilmaisiin voidaan lisäksi luoda näkökulmaa esimerkiksi erilaisten mediasisältöjen kautta.

Kulttuurinkuvauksen on oltava Geertzin (1973: 9–15) mukaan ymmärrettävä ja sen tavoitteena tulisi olla erilaisten merkitysten luonteen selvittäminen. Tutkittavaa kulttuuria ei tule koskaan millään tavoin vähätellä, muttei myöskään glorifioida ja romantisoida. Ihmistoiminnan moninaiset piirteet olisi pyrittävä tuomaan esille normaaleina, kulttuurisina ilmenemismuotoina. Tutkijan on pyrittävä

lähentymään tutkittavan kulttuurin kanssa, mutta Geertz painotti, ettei tutkittavan yhteisön ulkopuolinen jäsen voi koskaan täysin samastua tutkimuskohteeseensa.

Geertz tarjoaa siis melko kokonaisvaltaisen näkökulman ihmistoiminnan luonteen tarkasteluun ja etnografian tuottamiseen. Geertzin omaleimainen tapa kirjoittaa havainnoistaan on varsin tarkkaan kuvaileva, jopa kaunokirjallinen, mikä vetoaa minuun tutkijana ja kirjoittajana. Raatikaisen (2004: 107) mukaan Geertz ei niinkään verrannut antropologiaa luonnontieteisiin, vaan pikemminkin kirjallisuuskritiikkiin ja dramaturgiaan, mikä jollain tasolla heijastuu myös hänen tapaansa tuottaa tekstiä.

2.2 Symbolinen interaktionismi

Täydennän tutkielmani teoreettista pohjaa vuorovaikutuksen merkitystä korostavalla näkemyksellä, jota on hyödynnetty erityisesti sosiologiassa. Teoria perustuu George Herbert Meadin ajatuksiin, mutta koska näkemysten erittäin tunnetun sekä kattavan teoreettis-metodologisen viitekehyksen on laatinut itse asiassa Meadin oppilas Herbert Blumer, tässä tutkielmassa keskitytään hänen sovellutukseensa. Blumer teksteissään usein erittelee Meadin ajatuksia, mutta viittaa tässä tutkielmassa joka tapauksessa aina Blumeriin käyttäessäni hänen kirjallisuuttaan.

Symbolinen interaktionismi pohjautuu ajatukseen siitä, että asioihin liitetyt merkitykset ohjaavat ihmisen toimintaa. Ihmiset käsittelevät ja määrittelevät erilaisia asioita, esimerkiksi instituutioita, ihanteita, aktiviteetteja ja muita ihmisiä, heidän niihin liittämiensä merkitysten läpi. Merkitykset eivät ole stabiileja, vaan jatkuvassa muutoksessa, joka tapahtuu nimenomaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen interaktio auttaa ihmisiä ymmärtämään erilaisia merkityksiä ja tulkitsemaan niitä. Vuorovaikutus on myös väylä oman itsensä ymmärtämiseen. Ihminen tarkastelee omaa asemaansa ja olemustaan erilaisten sosiaalisten prosessien kautta. Ihmisen kyky tehdä itsestään objekti on tällaisen käyttäytymisen edellytyksenä. Yhteiskunta on symbolisen interaktionismin mukaan toiminnallisten ihmisten yhteenliittymä. (Blumer 1969: 1-2, 7, 12-14.)

Ihmiset eivät reagoi niinkään toistensa tekoihin, vaan pikemminkin niihin merkityksiin, joita he kyseisiin tekoihin yhdistävät. Koska ihminen pystyy tekemään itsestään objektin, tarkoittaa se sitä, että ihmisellä on minuus (*engl. self*). Ihminen voi asettaa esimerkiksi itselleen tavoitteita, tehdä kompromisseja itsensä kanssa, kuten myös pettyä itseensä. Ajatus ihmisen minuudesta kuitataan usein itsestäänselvyytenä, mutta symbolisen interaktionismin perusteita esitellessä on hyvin tärkeää

tuoda tämä seikka esille. Minuus mahdollistaa oman itsensä tarkastelun suhteessa muuhun maailmaan (Blumer 2005: 91-92.)

Toisin kuin sosiaalitieteissä yleensä, symbolisen interaktionismin mukaan merkitykset eivät ole ihmisen psykologisten ominaisuuksien tuotoksia, vaan merkitykset syntyvät nimenomaan vuorovaikutuksen tuloksena. Merkitysten perusta on siis pohjimmiltaan sosiaalinen. (Blumer, 1969: 4.) Merkityksiä tulkitaan eri tavoin eri tilanteissa, eri ihmisten toimesta. Tämä näkemys mukailee osuvasti Geertzin ajatusta siitä, että kulttuuri merkitysten verkkona on julkinen, koska niin on itse asian merkityskin. Merkitys on olemassa ihmisten välillä. (Geertz 1973: 12.)

Vuorovaikutuksessa tärkeässä osassa ovat eleet (*engl. gestures*). Ele on käsitteenä Meadin analyysissä olennainen. Eleillä tarkoitetaan ikään kuin toimintaan verhoutuneita ”vinkkejä”, jotka enteilevät tulevasta. Mead käytti eleen käsitteestä usein esimerkkiä kuvaamalla kahta koiraa aloittamassa taistelua: ne kiertävät ympyrää, paljastavat hampaansa ja murisevat. Nämä toiminnot voivat edeltää potentiaalista yhteenottoa ja eleet vaikuttavat molempien osapuolien käyttäytymiseen. Ihmistoiminnassa tällaisia eleitä ilmenee lukuisissa eri tilanteissa, ja ne antavat toiminnalle uusia suuntia. (Blumer 2004: 18–19.) Eleet siis toimivat käyttäytymistä ohjaavina tekijöinä.

Blumerin (1969: 8, 65) mukaan Mead ajatteli olevan olemassa kahdenlaista toisistaan erotettavaa vuorovaikutuksen muotoa: symbolista ja nonsymbolista. Tiedostamattomalla tasolla eleillä vuorovaikuttaminen kuuluu näistä jälkimmäiseen kategoriaan: tilanne, jossa ihminen reagoi esimerkiksi toisten ihmisten ilmeisiin tai äänenpainoihin. Yhtä lailla edellä mainittu esimerkki kahden koiran välisen taistelun alkamisesta on nonsymbolista käyttäytymistä. Nonsymbolinen käyttäytyminen on niin sanottua ”eleiden keskustelua”. Eleiden merkityksiä ei näin käyttäytyessä varsinaisessa mielessä tunnisteta. Silloin toimitaan lähinnä välittömien impulssien pohjalta. Kun on puolestaan kyse symbolisesta käyttäytymisestä, henkilö ei vastaa itse eleeseen, vaan pikemminkin on ensin tunnistettava eleen merkitys, tehtävä tulkinta ja sitten valittava oma vastauksensa tähän toimintaan. Tällaisessa tapahtumaketjussa juuri korostuu tulkinnan merkitys. Symbolinen interaktio perustuu indikaatioon eli merkityksellisen eleen havaitsemiseen ja ennen kaikkea tulkintaan, joka toiminnallinen subjekti tilanteessa tekee. Tulkinnan pohjalta toimintaan vastataan parhaansa mukaan. (Blumer 2004: 20–22, 24.) Merkitykset saavat siis vuorovaikutuksen myötä uusia muotoja, ja ne vaikuttavat ihmisen toimintaan, tavoitteisiin ja näkemyksiin. Ihmisillä voi olla keskenään samoille asioille lukuisia eri merkityksiä, mutta merkityksiin sekoittuu jatkuvasti myös muiden ihmisten

kokemusperäistä informaatiota ja yleisesti sellaista tietoa, jota ihminen saa erinäisten havaintojensa kautta. Vuorovaikutus ikään kuin ruokkii merkityksiä, jotka eivät koskaan vakiinnu aivan täysin.

Symbolisessa interaktionismissa siis tunnustetaan sosiaalinen vuorovaikutus jonkinlaiseksi vaikuttavaksi itseisarvoksi. Toiminnan merkitykset ovat keskeisessä asemassa, sillä ihmisen on jatkuvasti otettava huomioon muiden ihmisten toimet ja aiheet. Ihminen joutuu usein muiden mukaan muokkaamaan omaa tapaansa toimia: suunnitelmat voivat muuttua, aikomukset voivat peruuntua tai korvaantua uusilla, koska ihminen sovittaa usein toimintaansa muidenkin kuin omien halujensa mukaan. (Blumer 1969: 8.)

2.3 Oletko mitä syöt? – ruoan merkitykset kulttuuriantropologisena tutkimuskohteena

Kulttuuriantropologisesta näkökulmasta ruoka on paljon muutakin kuin ainoastaan energiaa tuottavaa materiaa. Kaikki syömäkelpoinen ei ole välttämättä ruokaa, mikä kertoo siitä, että ravinto on ihmisille arvottamisen ja kategorisoimisen kohde. On siis pohdittava itse ruoan olemusta. Mitä ruoka oikeastaan on? Mitä se ei ole? Mitä se on tai on olematta *kenelle* ja mistä syystä? Nämä ovat filosofisesti haastavia kysymyksiä, joihin ei ole olemassa itsestään selviä vastauksia. Ruoka voi olla luonnon tarjoamaa ravintoa, sosiaalinen tuote, hengellinen vertauskuva, esteettinen halun kohde ja lukuisia muita asioita (Kaplan 2012: 1–4). Ruoka on osa kulttuurista todellisuutta (Montanari 2006: 93). Ruoka on elämää.

Kulttuuriantropologiassa ruoka on hyvin perinteinen tutkimuskohde (Eräsaari & Uusihakala 2016: 8), eikä syyttä suotta. Ruoan tarkasteleminen voi auttaa ymmärtämään ihmisyhteisöjä. Ruoka voi kertoa jotain esimerkiksi tutkittavan yhteisön menneisyydestä ja tavasta hahmottaa ympäröivää maailmaa. Jonkun ruokatabu voi olla toisen suurta herkkua, joten kulttuurirelativistista näkökulmaa tarvitaan, jotta erilaisia ruokapreferenssejä olisi mahdollista ymmärtää mahdollisimman hyvin. Koska ruokaa luokitellaan monin tavoin, voidaan ruoan päätellä olevan sosiokulttuurinen ilmiö, johon vaikuttavat vallitsevat käsitykset ja opitut seikat. Ravitseminen kuuluu maailman kaikkiin ihmisyhteisöihin, mikä tekee ruoasta luontevan ja relevantin kulttuuriantropologisen tutkimuskohteen. Se, miten ja mitä syödään, on kulttuurin sanelemaa (Eriksen 2004: 64). Globalisaation ja teknologian myötä erilaiset ravitsemukseen liittyvät trendit leviävät entisestään hyvin tehokkaasti eri puolille maailmaa: uusia ruokavalioita on mahdollista omaksua ja matkustamatta pitkän etäisyyden päähän mitä erilaisimpia ruokakulttuureja voidaan kokea. Samalla on kuitenkin otettava huomioon, että vapaus valikoida ruokaa ei ole itsestäänselvyys.

1960-luvulla strukturalismin nousun myötä ruokaa alettiin antropologiassa käsitellä entistä keskeisemmin. Claude Lévi-Strauss (1997: 28–35) tarkasteli ruoan käsitettä esittelemällä vuonna 1966 kuuluisan ”kulinaarisen kolmion” (engl. *culinary triangle*). Kulinaarisella kolmiolla Lévi-Strauss pyrki havainnollistamaan ruoan valmistustavan suhdetta luontoon ja kulttuuriin käsittelemällä muun muassa tulen, veden, ilman ja esineiden asemaa ruoanlaitossa. Lisäksi hän pohti raa’an, paistetun, keitetyn, paahdetun, savustetun ja mädän ruoan merkityksiä. Muun muassa David M. Kaplan (2012: 1) muotoilee Lévi-Straussin tekemien päätelmien johdosta syntyneen ajatuksen siitä, että se, mitä ihminen syö muodostaa kulttuurisen järjestelmän, jonka merkityksiä voidaan tulkita kuin kieltä. Mary Douglas (1972: 36) tuki tätä päätelmää esittäen, että ruoka on erilaisia viestejä välittävä koodi, jonka merkitykset tulevat esille ihmisten sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ruoka ilmentää muun muassa hierarkioita.

Jokainen tarvitsee ruokaa fyysisesti, mutta se on myös sosiaalinen voimavara (Koponen 2018). Ruoan muodostaessa oleellisen osan sosiaalisesta elämästä sen merkitysten selvittäminen on hyödyllistä yhteisön ymmärtämisen kannalta. Ruokatutkimuksella on tuotettu tietoa muun muassa ruoan suhteesta arvojen ja symbolien muodostumiseen, kuten myös rituaaleihin ja yhteisten muistojen kehkeytymiseen. (Mintz, Du Bois 2002: 100-102.) Jaetun aterian äärelle voidaan kerääntyä kohentamaan yhteisöllisyyden tunnetta ja solmimaan uusia siteitä. Ruoalla on myös mahdollista toteuttaa sosiaalista huolenpitoa (Härkönen 2016: 54). Kulttuuriantropologiassa on perinteisesti tutkittu myös eri ihmisryhmien ruokaan liittyviä tabuja, jotka myös osaltaan paljastavat ruokakäsitysten yhteisöllisen luonteen. Mitä tulee ruokaan niin fyysisenä kuin sosiaalisenakin välttämättömyytenä, Marcel Maussin sanoin: ”ruoan luonto on tulla jaetuksi” (1999: 101)

Syöminen edustaa useille ihmisille erilaisten rutiinien sarjaa, mutta myös tiedostettuja valintoja (Jallinoja, Mäkelä & Niva 2018: 1501). Identiteettiin ruoka liittyy sikäli hyvin olennaisella tavalla, että koostumme syömästämme ravinnosta niin biologisesti, psykologisesti kuin sosiaalisestikin (Fischler 1988: 275). Koska kirjaimellisesti olemme, mitä syömme, ruoka tietyissä mielessä heijastelee sitä, millaisia ihmisiä olemme ja mihin pyrimme. Ruoan ajoittainen puuttuminen voi merkitä ongelmia. Tarkoituksenmukainen syöminen karttaminen puolestaan poliittista päämäärää tai vaikkapa uskonnollista vakaumusta. Ruoalla onkin paljon symbolista arvoa ja ruokavalintojen taustoja tutkimalla on mahdollista selvittää henkilön suhdetta ravintoon.

Ihmiset luonnostaan tuottavat erilaisista aktiviteeteistaan tulkintoja, joiden turvin he selittävät omaa käyttäytymistään niin itselleen kuin muillekin (Giddens 1991: 35). Myös ruoka ja siihen liittyvät

valinnat tuottavat tällaisia representaatioita, joita voidaan tulkita useista eri näkökulmista kulttuuriantropologiassa. Ruoka voi itsessään olla tulkinnan kohteena, mutta tulkintaan liittyy usein myös se, kuka syö mitä, missä ja minkä vuoksi. On perusteltua selvittää, millainen ruokailutilanne itsessään on luonteeltaan, sillä ”jokainen ateria on viesti” (Fox 2014: 5), mutta se, millaisena viesti välittyy, riippuu tarkastelijasta, hänen asemastaan ja tulkinnastaan. Antropologia saattaa esimerkiksi kiinnostaa erilaiset ruokaan liittyvät etiketit ja rituaalit sekä niiden taustalle kätkeytyvät tarinat.

Roland Barthes uraa uurtavassa artikkelissaan *Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption* osoittaa, kuinka ihmisten tapa hyödyntää erilaisia ruoka-aineita voi heijastaa kulttuurisia piirteitä. Barthes kirjoittaa siitä, kuinka sokeri on amerikkalaisille ruoan sijaan pikemminkin asenne, tapa elää ja kokea. Toisekseen hän luonnehtii viinin edustavan ranskalaisille instituutiota, käsityksiä ja arvoja. (1997: 20.) Vastaavien merkitysten tutkimisesta ruokaan erikoistunut antropologi voi muodostaa narratiiveja, jotka parhaimmillaan johtavat oivaltavalla tavalla kulttuuristen käsitysten syventymiseen.

On siis selvää, että ruokaan sisältyy eittämättä valtavasti kulttuurintutkimuksen kannalta relevanttia tietoa. Ruoka on käsityksiä, mielikuvia ja statuksia (Gronow & Koskenaho 2017). Kulttuuriantropologinen näkemys antaa mahdollisuuden tarkastella ruokaa erilaisten viestien välittäjänä paljastaen muutoin helposti huomiota vaille jääviä yksityiskohtia suhteesta, joka vallitsee ihmisten ja ruoan välillä. Katja Uusihakala ja Matti Eräsaari ovatkin ilmaisseet ruoan olevan ”poikkeuksellisen voimakas symbolinen väline”, jonka kautta voidaan tuoda esille omaa identiteettiä ja luoda suhteita (2016).

3. TUTKIMUSMETODIT JA AINEISTON ESITTELY

3.1 Haastattelut

Haastattelemalla on mahdollista kerryttää hyvinkin seikkaperäisiä kuvauksia ihmisten kokemuksista, mikä tekee haastattelusta yhden tehokkaimmista ja antoisimmista tavoista koota aineistoa kulttuuriantropologiseen tutkimukseen. Haastattelutilanteessa ihminen saa mahdollisuuden kuvailla elämäänsä omin sanoin. Tutkijan tehtävä on kuunnella tarkasti ja tulkita informantin kokemuksia parhaansa mukaan.

Tämän tutkielman haastattelut ovat puolistrukturoituja. Tämä tarkoittaa sitä, että haastatteluissa hyödynnän ennalta suunniteltua haastattelurunkoa, mutta haastattelutilanne säilyy mahdollisimman keskustelunomaisena (Adams 2015: 493). Haastattelurungossa on kolme teemaa: 1) tausta, 2) veganismi kokemuksena ja 3) veganismi yhteiskunnassa. Kullakin teemalla on oma tehtävänsä osana koko haastattelurunkoa.

Taustoituvaihe sisältää hyvin yleisluontoisia kysymyksiä. Sen tarkoituksena on avata keskustelu ja kerätä haastateltavan perustietoja. Informantti saa tilaisuuden kertoa muun muassa siitä, milloin hän on alkanut vegaaniksi ja mitä syitä ruokavalion taustalla on. Tässä osiossa kysyn haastateltavalta esimerkiksi ”Mikä on sinulle se keskeisin motiivi noudattaa vegaanista ruokavaliota?”, jolloin informantti saa pohtia, onko hänen elämäntapansa taustalla yhtä erityisen tärkeää syytä vai useita sellaisia.

Haastattelun toinen osio keskittyy henkilökohtaiseen ruokasuhteeseen. Osio pyrkii kerryttämään tietoja veganismista kokemuksena. Esimerkiksi kysymykset ”millä tavoin koet ilmaisevasi itseäsi ruoan kautta?” ja ”millä tavoin kiinnität huomiota muiden ihmisten ruokavalintoihin?” tähtäävät siihen, että informantti kertoisi syvällisemmin omista ruokakäsityksistään tarkastelemalla itseään ja muita ihmisiä.

Haastattelun viimeinen osio, veganismi yhteiskunnassa, pureutuu vegaaniseen elämäntapaan mahdollisesti liittyviin käytännön haasteisiin. Haastateltavalla on tällöin tilaisuus kertoa mahdollisista vegaanisen elämäntavan noudattamiseen liittyvistä epäkohdista myös yhteiskunnallisella tasolla. Kysymys, kuten ”Oletko kohdannut veganismiin liittyviä ennakkoluuloja?” sallii informantin kertoa mahdollisesti havaitsemistaan stereotyyppioista.

Haastattelurunko muodostaa kokonaisuuden, jonka avulla kerrytetään monipuolinen katsaus vegaanien ruokasuhteista, kokemuksista ja näkemyksistä.

Haastatteluaineisto koostuu kolmen henkilön (H1, H2 ja H3) suullisista haastatteluista ja kolmesta (H4, H5 ja H6) verkossa tapahtuneesta kyselylomakehaastattelusta. Tutkielmaa varten on haastateltu siis yhteensä kuutta vegaania. Aineistossa on yksi suullinen parihaastattelu (H1 ja H2). Webropol-palveluun rakennettu kyselylomake jäljittelee haastattelurunkoa suhteellisen tarkasti, joskin se on hieman tiiviimpi kokonaisuus. Kyselylomake ei mahdollista keskustelunkaltaista dialogia, mutta se voi suoda informantille enemmän aikaa prosessoida omia vastauksiaan. Eri menetelmien kombinaatio haastatteluaineistonkeruussa on tässä tutkielmassa tehokeino, sillä erilaiset haastattelumenetelmät tuottavat keskenään hiukan erilaisia vastauksia.

Olen tiedustellut informanteilta ja tuttaviltani muita mahdollisia potentiaalisia haastateltavia. Olen saanut tuntemiltani ihmisiltä vinkkejä henkilöistä, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita osallistumaan tällaiseen tutkimukseen. Tutkielmaan olen saanut vastauksia myös vegaaneilta, jotka olivat minulle ennestään jollain tasolla tuttuja. Heidän ruokailutottumuksistaan emme kuitenkaan olleet keskenämme juurikaan keskustelleet aiemmin, joten haastattelut ovat antaneet paljon hyödyllistä ja uutta tietoa.

Aloitin haastatteluiden tekemisen syksyllä 2019. Valmistelin tuolloin huolella selkeän haastattelurungon, joka osoittautui lopulta suhteellisen toimivaksi. Pyysin myös muutamilta informanteilta palautetta haastattelukysymyksiä koskien ja palaute oli pääosin myönteistä. Kolme suullista haastattelua on tehty 10.10.2019–12.11.2019 välisenä aikana. Kyselylomakkeen välityksellä haastatellut kolme informanttia antoivat vastauksensa aikavälillä 13.01.2020–21.01.2020.

Tutkielmani haastateltavat ovat syntyneet vuosien 1996–1999 välisenä aikana. Tutkielman tekohetkellä informantit ovat siis nuoria aikuisia. Haastatteluihin mennessä he ovat olleet vegaaneja elämästään 2–5 vuotta. Haastateltavat ovat siis entisiä sekasyöjiä. Kaikki informantit ilmoittavat suostumuslomakkeessa Oulun asuinpaikakseen, mutta ovat alkuaan kotoisin eri puolilta Suomea. Suuri osa informanteista on korkeakouluopiskelijoita.

3.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi on tutkimusmenetelmä, joka mahdollistaa tutkijan omakohtaisen kokemuksen tutkittavasta ilmiöstä. Metodien taustalla on kulttuuriantropologin pyrkimys ymmärtää tutkimuskohteen näkökulmia mahdollisimman hyvin. Osallistuva havainnointi voi olla antropologisen tutkimuksen merkittävin tiedonlähde. Tutkija pyrkii osallistuvan havainnoinnin avulla muodostamaan mahdollisimman objektiivisen kuvauksen tutkittavasta yhteisöstä ja sen ominaisuuksista. Tämä edellyttää toiminnan tarkastelua lähietäisyydeltä, mutta myös osallistumista tähän toimintaan. Koottu aineisto tarvitsee tuekseen teorian, mutta myös tutkijan tulkinnan. Toisin sanoen antropologinen tutkimus on sekä deduktiivista että induktiivista. (Eriksen 2004: 43-45,48-49.)

Etsiessäni materiaalia tutkielmaani varten törmäsin Vegemessujen mainokseen keväällä 2019. Värikäs mainos kiinnitti huomioni ja päädyin etsimään messuista lisää tietoa. Tutkielman aiheen vahvistuttua syntyi ajatus tehdä osallistuvaa havainnointia kyseisessä tapahtumassa. Syyskuun lopussa otin junan Helsinkiin ja vierailin Vegemessuilla Kaapelitehtaalla lauantaina 28.9.2019.

Vegemessut on Pohjoismaiden suurin kasvisruokatapahtuma ja täysin vegaaninen laatuaan. Tapahtuman kotisivuilta saatavan tiedon mukaan Vegemessut esittelee pääosin ”raaka-aineita ja muita elintarvikkeita”, eikä niinkään ”superfoodeja ja lisäravinteita”. Tuotteiden esitetyt terveysvaikutukset perustuvat tapahtuman järjestäjien mukaan tieteellisiin tuloksiin. (Vegemessut.fi) Lisäksi tapahtumassa on tarjolla monenlaista ohjelmaa, jotka sisältävät muun muassa uusien innovaatioiden esittelyjä, puheenvuoroja ja ruoanlaittovinkkejä. Tapahtuman kotisivuilla kerrotaan, että Vegemessut pyrkii tuomaan esille, ”kuinka helppoa ja herkullista kasvissyönnin on” (Vegemessut.fi).

Ensimmäistä kertaa messut järjestettiin vuonna 2017 Kattilahallissa Helsingin Suvilahdessa (City 2016). Vegemessut on sittemmin vakiinnuttanut asemansa vetovoimaisena jokavuotisena kulttuuritapahtumana, josta uutisoidaan valtakunnallisestikin. Kasvisruoka selkeästi kiinnostaa ihmisiä, sillä vuonna 2019 Vegemessut järjestettiin myös tammikuussa ja tapahtuma myytiin loppuun (Tiketti.fi). Syyskuun messuilla alue tyhjennettiin kumpanakin messupäivänä kello puoli kahden aikaan iltapäivällä puoleksi tunniksi ruuhkautumisen välttämiseksi. Erilaisille kasvissyönnin edistämiseen tähtäville yrityksille ja järjestöille Vegemessut on mahdollisuus esitellä uusimpia kasvisruokailuun liittyviä innovaatioitaan, mutta tuoda esiin myös omia näkökantojaan. Vegemessut pyrkii herättämään myös kysymyksiä siitä, millaiselta ruoan tulevaisuus näyttää. Tapahtuman

tarkoitus on tuoda kasvisruoka lähemmäksi uteliaita ihmisiä ja osoittaa, että kasvisruokailu on helppoa, herkullista ja ympäristöystävällistä.

Osallistuvan havainnoinnin tekeminen Vegemessuilla tarkoittaa kaikkien aistien hyödyntämistä. Kokemukseen kuuluvat olennaisesti erilaiset tuoksut ja maut, mutta myös audiovisuaalisuus. Etnografiaan erilaisten menetelmien kokoelmana voidaan luoda useita lähestymistapoja. Tässä tapauksessa osallistuvan havainnoinnin tekemisessä voidaan hyödyntää aistietnografiaa, teoreettis-metodologista viitekehystä, joka pohjautuu ajatukseen siitä, että hankittu etnografinen aineisto on eri aistien välityksellä hankitun informaation ja kokonaisvaltaisen kehollisen kokemuksen tuotos. Käsitteet, kokemukset, tieto ja käytänteet ovat luonteeltaan moniaistillisia (Pink 2009: 1.) Vierailu Vegemessuilla auttoi minua lähentymään tutkimusilmiön kanssa, sillä täysin vegaanisena tapahtumana kaikki tarjoiltu ruoka oli kasvipäistä ja tapahtuma toi esille myös kasvissyönnin poliittista luonnetta.

3.3 Autoetnografia

Saadakseni mahdollisimman hyvän käsityksen tutkittavasta ilmiöstä olen tutkielman tekemisen aikana noudattanut vegaanista ruokavaliota kuukauden ajan. Kokeilun tarkoituksena ei ole muuntautua informanttieni kaltaiseksi, vaan pikemminkin ymmärtää syvällisemmin veganismia henkilökohtaisen kokemuksen kautta. Niin sanottuun *Vegaanihaasteeseen* tarttuminen on asia, jota olen halunnut kokeilla jo pidemmän aikaa. Koen, että omakohtainen kokemus on auttanut minua ohjaamaan huomiotani asioihin, joita ilman kyseistä kokeilua en välttämättä olisi tiedostanut. Vegaaninen ruokavalio edellyttää tiedonhankintaa eri ruokien ravintosisällöistä, mikä on oman kokemukseni myötä synnyttänyt uudenlaisia näkökulmia tämän tutkielman tekemiseen. Kokeilu on saanut minut hankkimaan aiheesta lisää tietoa ja perehtymään veganismiin. Vegaanihaaste ruokkii siis tutkielman tekemiseen liittyvää uteliaisuutta ja toimii tilaisuutena oppia uutta henkilökohtaisesti.

Koska olen itse noudattanut aineistonkeruun aikana kuukauden ajan täysin vegaanista ruokavaliota, kuuluu tutkielmaani myös omanlaisensa autoetnografinen osuus. Autoetnografia on tutkimusmetodi, jossa hyödynnetään tutkijan omaa kokemusta tutkimusilmiön selvittämisessä. Autoetnografiset kertomukset auttavat tulkitsemaan tutkimusilmiötä tutkijan demonstroidessa hänen itse läpi käymäänsä kulttuurista kokemusta. (Adams, Holman Jones & Ellis 2015: 1.) Olen siis tutkimusprosessin aikana hankkinut tutkimusilmiöstä syvästi henkilökohtaisia, osallistavia kokemuksia, joita käsittelen osana tämän tutkielman aineistoa.

4. VEGEMESSUILLA HELSINGISSÄ VUONNA 2019

On lauantai, 28. päivä. Tuona aurinkoisena syyskuun päivänä otan bussin Punavuoresta Ruoholahteen ja suuntaan Helsingin Kaapelitehtaalle, tapahtumapaikalle. Matkalla Vegemessuille huomaan tapahtuman mainostuksen olevan varsin niukkaa. Vielä Kaapelitehtaan lähiympäristössäkään mainokset eivät tavoita katsettani. Kävijälle, joka ei ennen ole käynytkään Kaapelitehtaalla, on myös opasteita tarjolla yllättävän vähän. Pohdin tämän seikan tarkoituksenmukaisuutta. Onko verkossa tapahtunut mainonta tehnyt tehtävänsä? Millaisia ennakkotietoja ja aktiivisuutta kävijöiltä odotetaan?

Saan vastauksen kysymyksiini Kaapelitehtaan pihamaalla. Messualueelle saavuttuani totean, että tieto tapahtumasta on tavoittanut ihmisiä laajalti. Kävijöitä virtaa runsaina joukkoina kohti tapahtuma-aluetta. Odotusten vastaisesti pääovien ulkopuolella ei kuitenkaan näy pitkää jonoa. Tapahtuma on ollut käynnissä nyt muutaman tunnin. Kaapelitehdas on ruuhkautunut, mutta siitä huolimatta sisälle messualueelle pääsee varsin nopeasti.

Erilaisten kasvisruokien tuoksujen myllerrys on täyttänyt tilan. Puheensorinaa on kaikkialla, kävijöitä viljalti. Aulan suuret ikkunat läpäisevä kirkas päivänvalo jää selkäni taakse, kun astelen syvemmälle Kaapelitehtaan uumeniin kohti tunnelmallisesti keinovalaistua messualueutta. Kohtaan nyt toden teolla tapahtuman ilmapiirin, joka vaikuttaa lämminhenkiseltä, kutsuvalta ja innostavalta. Hymyileviä ihmisiä, uteliaisuutta joka paikassa. Esittelypisteillä kävijät selvittelevät kokemuksiaan ja poimivat tietoja maistiaisten ravintosisällöistä. Aulan vieressä sijaitsevan kapeahkon käytävän sivuun on järjestetty mukavia istumapaikkoja ja alueelle osa ihmisistä on siirtynytkin seurustelemaan keskenään. Napatessani heti mahdollisuuden tullen tapahtumaesitteiden kätteeni ja silmäillessäni messualueen karttaa huomaan, että tapahtuma järjestetään kahdessa eri kerroksessa. Kaivan nyt muistiinpanovälineeni esille ja virittäydyn havainnoimaan kaikkea, mitä ympärilläni tapahtuu. Muistini tueksi valokuvaan tapahtuma-alueen eri kohteita niin hyvin kuin se tässä väkijoukossa suinkin on mahdollista. Odotusteni mukaisesti informaatiotulva tällaisessa paikassa on aivan suunnaton: äänet ja tuoksut ovat täyttäneet tilan, kirkkaita värejä on kaikkialla. Seilaan lukuisten ruokakeskusteluiden virrassa. Tavoittaakseni paikan tunnelman pyrin aistimaan ympäristöäni mahdollisimman huolellisesti.

Kiinnitän Vegemessuilla huomiota muun muassa tapahtumassa esiintyviin kasvissyönnin ja -ruoan representaatioihin, joita välitetään mainonnassa ja näytteillepanossa. Tällaisten asioiden

sisällyttäminen tutkielmaan auttaa ymmärtämään, miten ruokaa voidaan käyttää erilaisten viestien välittämisessä. Täällä on mahdollista huomata se, että ruoka on yhteisöllisten ja yksilöllisten arvojen jatke. Vegemessuilla voi huomata käytännössä sen, että ruoka on paljon enemmän kuin puhdas energianlähde. Ruoka on vaikuttamisen väline. Jo vierailuni aikana ymmärrän sen, että messukokemus voi olla minulle potentiaalinen apuväline yhä laajenevan kulttuurisen ilmiön, veganismin ymmärtämisessä. Täällä Vegemessuilla maku ei ole ainoa myyntivaltti: esittelypisteitä tarkastellessa on selvää, että yhtä lailla itse tuotteen ohella kaupataan mielikuvia ja asenteita.

Kaapelitehtaan toisesta kerroksesta korviin kantautuu puheenvuoroja, jotka ovat osa tapahtuman ohjelmaa. Kuulen metelin läpi ainoastaan etäisiä kaikuja, joten lähdän suunnistamaan ääntä kohti. Ohjelmalehtistä tarkastellessani saan selville, että Kaapelitehtaan toisessa kerroksessa tarjoillaan Vegemessujen aikana muun muassa ruokavinkkejä ja reseptejä, mutta myös kriittisiä ruoantuotantoon liittyviä näkökulmia. Keskustelun aiheita ovat muun muassa ilmastokysymykset, eläinteollisuuden problematiikka ja ruokaan liittyvät tulevaisuuden skenaariot: asiat, jotka useita vegaaneja, mutta myös muita ruokakysymyksiä pohtivia henkilöitä mietityttävät muuttuvassa maailmassamme. Kaapelitehtaan toisessa kerroksessa käydään keskustelua kasvissyöntiin liittyen käsitysten murroksesta. Toiseen kerrokseen johtavien portaiden juurella on erilaisten eläinoikeusjärjestöjen esittelypisteitä. Tämä näkymä nostaa esiin poliittisen latauksen, joka on kiistämättä osa tätä tapahtumaa. Poliitiikka on osa ruoan merkityksellisyyttä.

Maistiaisten tarjoileminen tuottaa paljon jätettä. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, kuinka tämä väistämätön seuraus pyritään korjaamaan. Useilla esittelypisteillä ruoka tarjoillaan erilaisista luonnonmateriaaleista valmistetuissa astioissa. Myös biohajoavaa muovia on hyödynnetty. Herään ajattelemaan, kuinka ristiriitaista toisaalta olisi, jos tällaiseen asiaan ei olisi kiinnitetty huomiota tapahtumassa, jonka keskeisiä arvoja vaikuttavat olevan puhtaus ja uusien ympäristöystävällisten ratkaisujen löytäminen. Kävijä siis voi odottaa tapahtumalta siisteyttä ja ekologisuutta, minkä Vegemessut tapahtumana ilmiselvästi tiedostaa. Kaikki täällä viestii tarkoituksenmukaisuudesta ja suunnitelmallisuudesta. Tapahtumakävijän odotuksiin tahdotaan tietysti vastata, mutta osoittaa myös esimerkillisyyttä ja tuoda esille tapahtuman arvot. Tapahtuma-alue pyritään pitämään puhtaana, joten jätteidenlajittelu on Vegemessuilla korostetussa asemassa. Yleisötapahtuma on siis mahdollista järjestää todella siistillä tavalla, mikäli asiaan kiinnitetään erityistä huomiota. Jätteidenkäsittelyyn vierailija törmää muun muassa siten, että kierrätyspisteillä on koko ajan jätteiden lajittelulle omistautunutta henkilökuntaa opastamassa prosessissa. Tapahtumakartan mukaan alueella on ainakin kolme lajittelupistettä. Tämä on eittämättä osa sitä vastuullisuuden imagoa, jota Vegemessut tahtoo

tietoisesti vierailijoilleen välittää. Tehokas jätteen lajittelun järjestäminen on kävijöiden odotuksiin vastaamista. Kyseinen menettely, kuten myös sähköisten kuittien käyttäminen, tukee ympäristöystävällisiä periaatteita – niitä arvoja, jotka Vegemessujen markkinoinnissa ovat läsnä.

Eri yritykset tarjoavat tuotteitaan maistettavaksi. Kaikki ruoat ovat Vegemessuilla täysin kasviperäisiä, joten vegaanin ei tarvitse tarkastella tuotteiden ravintosisältöjä ainakaan eläinperäisten aineiden takia. Kiertäessäni läpi messualueita koen itsekin monenlaisia uusia tuoksua sekä makuja, mutta myös omaksun uusia, visuaalisia ruokakokemuksia. Innovatiivisuus rohkaisee kokeilemaan uutta. Tuotteiden markkinoinnissa on huomattavissa useita yhteneväisyyksiä. Kotimaisuus on toki korostettu ominaisuus, mutta useita tuotteita esitellään myös ”vaihtoehtoina”. Tämä näkökulma korostaa sitä, että ruokavalio koostuu useista pienistä valinnoista. Muita korostettuja myyntivaltteja ovat muun muassa gluteenittomuus, soijattomuus ja helppous. Vaikuttavammat ja suuremmat esittelypisteet myös ovat eduksi Vegemessuilla ja näin esimerkiksi suuremmat firmat pääsevät erottumaan joukosta.

Vegemessut ei ole ainoastaan kasvisruoan esittelyä, vaan tapahtuma pyrkii omalta osaltaan toimimaan suunnannäyttäjänä kestävämmälle syömiselle. Tapahtuman osallistavat piirteet ilmenevät muun muassa siinä, että Vegaanihaasteelle on oma esittelypisteensä. Vegaanihaaste ”haastaa ihmisiä kokeilemaan kasvisruokaa kuukauden ajan” ja pyrkii tekemään ”kokeilujaksosta mahdollisimman helppoa” (Vegaanihaaste.fi). Esittelypisteellä tarjoillaan messuilla erilaisia reseptivihkoja ja tietoa haasteesta.

Vegemessuilla mainostetaan vierailuni aikana myös Lihan loppu -kirjaa, joka julkaistiin tapahtumassa 28.9.2019. Teoksen on kirjoittanut Suvi Auvinen, Vegefirman toimitusjohtaja. Kirjassa luodaan katsaus siihen, miltä lihansyönnin tulevaisuus mahdollisesti näyttää. (Kosmoskirjat.fi) Koska Vegemessuista on kasvanut Pohjoismaiden suurin kasvisruokataapahtuma, voitaisiin Auvisen muotoilla omalta osaltaan vaikuttaneen kasvisruoan popularisointiin.

5. VEGAANIHAASTE: KUUKAUSI VEGAANISELLA RUOKAVALIOLLA

Syventääkseni suhdettani tutkittavaan ilmiöön noudatan myös itse vegaanista ruokavaliota yhden kuukauden ajan. Kokeilu mahdollistaa uusien asioiden oppimisen vegaanisen ruokavalion noudattamisesta, vegaanisen ruoan saatavuudesta, ruokavaliomuutoksen aiheuttamista fyysisistä tuntemuksista ja vegaanisen ruokavalion ravitsemuksellisista ominaisuuksista. Omakohtainen kokemus kannustaa minua tutkimaan yksityiskohtaisesti monipuolisen vegaanisen ruokavalion koostamista. Empiirinen tapa lähestyä tutkimusilmiötä antaa motivaatiota tiedonhankintaan. Tehtyäni osallistuvaa havainnointia Helsingin Vegemessuilla syyskuun viimeisenä viikonloppuna 2019 aloitin vegaanisen ruokavalion seuraavalla viikolla, tiistaina 1.10.2019.

Vegaanihaasteen aloittaminen alkaa tiedonhankinnalla. Koostan itselleni sellaisen täysipainoisen vegaanisen ruokavalion, että sitä olisi mahdollista jatkaa pitkään ilman minkäänlaisia puutostiloja. Vegaanisen ruokavalion koostaminen minun kohdallani käynnistyy selvittämällä, mitä ravintolisiä tarvitsisin jättäessäni pois kaikki eläinperäiset tuotteet. Hankin esimerkiksi vegaanista B-12-vitamiinia, kalsiumia ja jodia. Muun muassa D-vitamiinia, B-12-vitamiinia ja kalsiumia lisätäänkin joihinkin vegaanisiin elintarvikkeisiin puutostilojen ehkäisemiseksi. Suomessa useita elintarvikkeita myös suolataan jodoidulla suolalla, mikä on syytä ottaa huomioon. Korvaan kreikkalaisen jogurtin soijavalmisteilla. Kanamunien ja lihatuotteiden sijasta syön muun muassa tofua, erilaisia palkokasveja ja kvinoa. Kuitujensaantiin kiinnitän aiempaa suurempaa huomiota lisäämällä ruokavaliooni vihanneksia ja hedelmiä, vaikka ne kuuluivat kiinteästi ruokavaliooni jo aiemminkin. Lisään täysjyväviljojen, erityisesti kauran kulutusta ja tutustun myös sellaisiin kasviproteiineihin, joita markkinoidaan lihankorvikkeina. Rasvoja vegaaniseen ruokavaliooni saan pääasiassa avokadosta, pähkinöistä ja chia-siemenistä.

Ensimmäinen asia, jonka huomaan vegaanista ruokavaliota noudattaessani on tuotteiden ravintosisältöjen tarkastelun lisääntyminen. Muun muassa eläinperäistä ruoka-ainetta liivatetta löytyy useasta eri tuotteesta, mikä aiheuttaa useita läheltä piti -tilanteita. Useiden tuotteiden pakkauksessa mainitaan kuitenkin erikseen vegaanisuus, mikä on helpottava tekijä kuluttajalle. Vegaanisia tuotteita ei ole erityisen vaikea löytää, eikä täysin vegaanisen ruoan valmistaminen osoittaudu haasteelliseksi minun kohdallani ainakaan silloin, kun itse vastaan raaka-aineista ja valmistan ruoan omassa keittiössäni.

Vegaanisen ruokavalion noudattaminen on varsin mielekästä. Huomaan kuitenkin, että joitain käytännön tason ongelmia ilmenee esimerkiksi matkustaessa. Vaikka useat ravintolat vaikuttavat alkaneen panostaa vegaaniseen tarjontaansa ja käyttävän sitä jopa mainosvalttina, paikoitellen tarjonnassa on suuriakin eroja. Joissain tilanteissa on esimerkiksi haastavaa saada selville ruoan vegaanisuutta ja välillä vegaanista vaihtoehtoa ei ole edes tarjolla. Toisinaan ainoastaan yksipuolinen, proteiiniköyhä salaatti on ruokalistan ainoa vegaaninen annos. Oivallan, että vegaanisen ruokavalion pitkäaikainen noudattaminen edellyttää sitä, että osaa ennakoida erilaisia tilanteita. Myös minä opin Vegaanihaasteen aikana tekemään niin. Erilaiset käytännön tilanteet, joissa vegaanista ruokavaliota ei olla tarjoilussa otettu huomioon, ovat ainoa todellinen kohtaamani haaste minulle kuukauden aikana.

En koe Vegaanihaasteen aikana sen merkittävämmän nälän tunnetta kuin muulloinkaan lukuun ottamatta ensimmäisiä päiviä, jolloin ruoka on muutoksen vuoksi muutenkin tavanomaista korostuneemmin ajatuksissa. Alussa nälän tunnetta kokemukseni mukaan saattaa aiheuttaa myös mahdollinen, tottumaton kasvisruoan annostelu. Jostain syystä koen olemukseni ja kehoni jossain määrin ”puhtaammaksi” kuin muulloin. Kehoni toimii niin kuin pitää ja olo on terve. Arvelen tämän johtuvan suuressa määrin myös niistä mielikuvista, joita vegaaninen ruoka minussa herättää. Olo on jollain tapaa kevyempi. Toisinaan ruoan jatkuva ajatteleva erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa en itse vastaa ruoan valmistuksesta turhauttaa, mutta vegaanisen ruoan nauttimisesta koituvat fyysiset ja henkiset tuntemukset ehdottomasti ovat siinä määrin palkitsevia, ettei turhautuneisuus jää Vegaanihaasteesta päällimmäisenä mieleen.

Vegaanihaasteen aikana vertailen usein vegaaniruokavaliota haastetta edeltäneeseen ruokavaliointi. Olen jo usean vuoden ajan syönyt suurimmaksi osaksi kasvisruokaa, mutta ruokavaliointi on aina kuulunut myös jossain määrin lihaa, kananmunia ja ajoittain tiettyjä maitotuotteita. Vegaaninen kuukausi opettaa ehdottomasti löytämään vaihtoehtoisia tuotteita eläinperäisten tilalle. Vegaaninen ruokavalio kannustaa minua luoviin ruokaratkaisuihin. Vaikka vegaanihaaste ei tehnyt minusta vegaania, ruokavaliointi on kokeilusta lähtien ollut vielä entistä kasvispainotteisempi. Pyrin entistä painokkaammin välttämään eläinperäisiä elintarvikkeita. Vuosi kokeilun jälkeen koen edelleen, että Vegaanihaaste muutti ruokavaliotani kenties pysyvästi entistä kasvispainotteisempaan suuntaan ja eläinperäiset tuotteet ovat ruokavaliossani entistä harvinaisempia. Suurin osa itse kokkaamastani ruoasta on täysin vegaanista ja Vegaanihaaste antoi loistavan mahdollisuuden oppia monipuolistamaan omaa ruokavaliota vielä entistä terveellisemmäksi, kokonaisvaltaisemmaksi ja kasviperäisemmäksi.

6. AINEISTON ANALYYSI

6.1 Sekasyöjästä vegaaniksi

Noudattaessani kuukauden ajan vegaanista ruokavaliota huomaan mieltäväni paljon siirtymävaihetta sekasyöjästä vegaaniksi. Pohdin sitä, kuinka muuttuva ruokavalio voidaan havaita erilaisissa käytännön tilanteissa ja millä tavoin näihin muutoksiin opitaan sopeutumaan. Jo kuukauden aikana havaitsen useita tilanteita, joissa minun pitää selittää omaa vegaanista ruokavaliotani kanssaihmisille. Reaktiot ovat hyvin vaihtelevia: osa ihmisistä osoittaa tukensa rohkeasti, osa puolestaan vähättelee kasvisruokavaliota. Minulle tarjotaan toistuvasti eläinperäistä ruokaa, vaikka Vegaanihaasteestani ollaan tietoisia. Toisinaan koen, että minua jostain syystä koetellaan. Kanssaihmiset pyrkivät selvittämään, kuinka sitoutunut olen noudattamaan kyseistä ruokavaliota. Pohdin erilaisia mahdollisia haasteita, joita haastatteleman vegaanit ovat ehkä kohdanneet noudattaessaan kyseistä ruokavaliota vuosikausia. Siirtymä sekasyöjästä vegaaniksi tarkoittaa käytännön muutoksia, mutta miten tapa käsittää ruoka muovaantuu?

Tutkielmani haastateltavat ovat aineiston keräämisen aikaan olleet vegaaneja elämästään 2–5 vuotta. Tämä tarkoittaa tietysti sitä, että kaikki informanttini ovat entisiä sekasyöjiä, jotka ovat alkaneet korvata eläinperäisiä elintarvikkeita vegaanisilla ravinnonlähteillä. Ensimmäisenä tahdonkin tarkastella tärkeää teemaa, joka muodostui kaikkia tutkielmani informantteja yhdistäväksi tekijäksi: siirtyminen eläinperäisestä ruokavaliosta kasviperäiseen. Kyseessä on siirtymä, jonka informantit ovat kokeneet varhaisen aikuisuuden kynnyksellä. Tarkastelen tässä osiossa prosessia, jonka informanttini ovat käyneet läpi pohtiessaan ruokavalionsa perusteita. Siirtymävaihetta analysoimalla pyrin tavoittamaan syvemmän ymmärryksen informanttieni kokemasta tärkeästä murroksesta, jossa he ovat omaksuneet uusia ajattelu- ja toimintamalleja ruoan suhteen. Siirtymävaiheen tarkastelu antaa mahdollisuuden ymmärtää ruokavalintojen asemaa informanttieni omakuvan kehittämisessä, mutta teema tuo esiin myös ruoan merkitysten muovautuvan luonteen.

Tiätkö, että mä tykkäsin tosi paljon maitosuklaasta, joten mä pystyin selittämään sen itelleni, että: "Okei, mä saan syödä maitosuklaata, koska mä en syö sitä lehmää", vaikka mä tiesin samaan aikaan sen faktan, että maitoteollisuutta ei oo olemassa ilman lihateollisuutta. Mut se ei niinku emotionaalisella tasolla tullu mulle, koska mä tykkäsin niin paljon siitä maitosuklaasta ja mä söin sitä. Mä väitän, että se... Täähän on siis

kognitiivinen dissonanssi, että koska se ois tuntunu niin pahalta tajuta tai tunnetasolla se ajatus, että mä oon tukenu sitä lihateollisuutta ja kuinka ne vasikat erotetaan emoista ja muuta. Se ei voinu tulla mulle läpi. -H3

Aineiston kertomuksissa siirtymää sekasyöjästä vegaaniksi luonnehtii ennen kaikkea vähittäinen kehittyminen, asteittaisuus. Informantit kertovat tarinoita vegaanisen elämäntavan kehittymisestä ajan saatossa. Tyypillisesti aineistossa kehityskulku on saanut alkunsa siitä, että informantti on huomannut tuntevansa jo pidempään huolta eläinten ja ympäristön hyvinvoinnista. Erityinen huoli on saattanut olla läsnä informantin elämässä jopa vuosia. Huomio on kääntynyt lopulta oman toiminnan ja henkilökohtaisten vaikutusmahdollisuuksien tarkasteluun. Pohtiessaan omia tottumuksiaan ruokavalio on osoittautunut informantille yhdeksi vaikuttamisen väyläksi, minkä seurauksena eläintuotteita on alettu karsia omasta ruokaympyrästä vähitellen.

Vaiheittainen siirtymä eläinperäisestä kasviperäiseen ruokavalioon noudattaa aineistossa suhteellisen johdonmukaista kaavaa. Ajatus eläimestä ravinnonlähteenä kyseenalaistuu ja tämä alkaa näkyä käytännön toiminnassa. Ensimmäisenä ruokavaliosta useissa tapauksissa karsitaan punainen liha. Osa informanteista kertoo syöneensä tämän jälkeen jonkin aikaa valkoista lihaa ja kalaa. Liha karsiutuu ruokavaliosta ensimmäisenä kaiketi siksi, että sen saatetaan nähdä edustavan suoraa yhteyttä tuotantoeläimeen. Tällöin teurastettavaksi kasvatettu eläin tulee tuotantoketjun päähän ja päättyy syödyksi.

Vähitellen informantin yhteys tuotantoeläimeen etäännyy. Vastaavasti voidaan kokea, että itse eläinsuhde syvenee. Eläinten asemaan pyritään asettumaan ja eläimen elämän kunnioittaminen konkretisoituu muuttuvassa ruokavaliossa. Eettisiksi pohdinnoiksi siirtymävaiheessa voivat nousta kysymykset elämän arvokkuudesta, ihmisen ja eläimen välisestä näennäisestä dikotomiasta eli kahtiajaosta, mutta myös valintojen oikeutuksesta: onko ihminen oikeutettu päättämään toisen eläimen elämän? H2, joka on maalta kotoisin, kertoo hetkestä, jolloin tuotantoketju konkretisoitui hänelle navetassa. Ollessaan eläinten ympäröimänä ja ymmärtäessään kouriintuntuvalla tavalla tuotantoeläimen elinkaaren hän päätti tehdä muutoksen omaan ruokavalioonsa:

...mun sisko, joka ei aikonu käännäyttää mua kasvissyöjäksi, niin oltiin tosiaan navetassa ja sitten se mun sisko sano, että:"Ootko aatellu, että tää pieni vasikka, joka just synty, se on kohta pihvi?" Sitten mä yhä silitin sitä vasikkaa ja olin ihan silleen."Emmä voi enää ikinä syödä mitään eläinperästä koskaan... -H2

Vaikuttaa siltä, että informantit ovat siirtymävaiheessa kokiessaan huolta ympäristöstä ja eläimistä alkaneet tarkastella suhdettaan ympäröivään maailmaan muun muassa omien kulutusvalintojensa kautta, jolloin ruokavalio on alkanut vähitellen muokkaantua. Siirtymän aikana monet informantit kertovat noudattaneensa eläinperäisistä ravinnonlähteistä maitotuotteet ja kananmunan sallivaa lakto-ovo-vegetaristista ruokavaliota. Informanttien kertoessa tarinoita siirtymävaiheesta voidaan tehdä kiehtova havainto: eläintuotteita karsitaan usein tietyssä järjestyksessä. Aineistossani yleisesti maitotuotteet, osin myös kananmuna ovat eläintuotteina säilyneet lihaa pidempään osana ruokavaliota. Kananmunia ja maitotuotteita kuluttamalla tuetaan edelleen eläintuotantoa, muttei suoranaisesti enää syödä eläintä, joka on elänyt ja hengittänyt. Yhteys tuotantoeläimeen ja lihantuotantoon on siis tuki edelleen olemassa, mutta tämä yhteys koetaan erilaiseksi. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että tällaiset ruoka-aineet eivät yleensä jää ravitsemuksesta pois yhtä varhain kuin liha. Tässä tapauksessa lakto-ovo-vegetarismi esiintyy jonkinlaisena välivaiheena, liminaalisena ruokavaliona vegaaniseen elämäntapaan siirryttäessä – askel lähempänä päämäärää.

Kuten mainittua, useissa tapauksissa myös kala on maidon ja kananmunan ohella säilynyt ruokavaliossa lihaa pidempään. H1 muun muassa ottaa tähän haastattelussa kantaa muotoillen, että mikäli ei ole mahdollisuutta tai halua olla vegaani, kala on parempi vaihtoehto kuin ”sika-nauta”. Tässä ilmiössä voivat taustalla olla osin kalansyöntiin liitetyt terveystaustat, kuten myös ekologiset miellelyhtymät: YLE Luonto muun muassa uutisoi Hannamari Vallilan toimesta, että ”suomalainen villikala on yksi ilmastoystävällisimpiä proteiineja” (2020).

Saara Kupsalan vuonna 2019 julkaistussa väitöskirjassa käsitellään ihmisten käsityksiä erilaisista tuotantoeläimistä. Laajan kyselytutkimuksen mukaan ihmiset käsittävät nisäkkäiden omaavan keskimääräisesti eniten henkistä kyvykkyyttä. Linnut puolestaan ovat ihmisten käsitysten mukaan nisäkkäitä vähemmän henkisesti kykeneviä ja selkärangkaisista eliöistä kaloilla koetaan olevan tällaista mentaalista kykyä vähiten. Eläimiä kategorisoidaan muun muassa sen perusteella, kuinka paljon kykenemme samastumaan niiden kanssa. (Kupsala 2019: 76, 79, 25.) Punainen liha, jonka informantit ovat ensimmäisenä jättäneet pois ruokavaliostaan on siis peräisin sellaisista eläimistä, joilla koetaan olevan eniten jonkinlaista kognitiivista kapasiteettia. Useissa tapauksissa vasta tämän jälkeen karsitaan valkoinen siipikarjasta peräisin oleva liha.

Informanttieni kertomusten perusteella vaikuttaa siltä, että ruokavalion muuttumisen myötä koetaan myös ruokasuhteeseen liittyvä murros. Esimerkiksi kasvanut arvostus ruokaa ja sen alkuperää

kohtaan tulee esille useissa haastatteluissa. Myös ruoanlaittoa ja aterian suunnittelemista kohtaan on vegaaniseen ruokavalioon siirtymisen yhteydessä voitu alkaa kokea uudenlaista intohimoa. H3 kertoo saavansa mielihyvää täysipainoisen aterian kokoamisesta, mutta myös raaka-aineiden hankkimisesta, jolloin hän näkee ruokakorinsa erilaisten valintojen kokoelmana. Hän inspiroituu siitä, että hän tekee hyväksi kokemiaan valintoja. Haastateltava H1 puolestaan kertoo alkaneensa käsittää ruokansa eri tavalla siirryttyään vegaaniseen ruokavalioon:

No mää oon ite asiassa kokenu, että kun mä oon ruvennu vegaaniksi, niin mun ruokasuhte on tullu paljon tuota terveemmäksi. Silleen, emmä tiitä... Se johtuu tietysti myös varmaan muistaki asioista, mutta niinku muutaman viime vuoden aikana musta on ruvennu tuntumaan siltä, että tavallaan se ruoka, mitä mää syön, niin se on jotenkin... Emmä tiitä, mulla on enemmän intohimoa sitä kohtaan. -H1

Siirtymävaiheeseen voi liittyä myös muuntuneita kehollisuuden kokemuksia. Haastateltava H4 kertoo ruokasuhteen muutoksesta esimerkiksi tuomalla esiin sen, että hänen syömisensä, joka oli hänen sanojaan lainaten ”useita vuosia häiriöpainotteista” muuttui vegaaniseen ruokavalioon siirtymisen myötä. Hän kuvailee, että vegaanisen ruokavalion omaksuttuaan hän alkoi kiinnittää enemmän huomiota ravinnon riittävään saantiin. Hänen arvostuksensa ruokaa kohtaan kasvoi kokonaisvaltaisesti. H5 puolestaan kuvailee oppineensa kuuntelemaan omaa kehoaan paremmin kasvisruokavalion myötä. Vegaanisen ruokavalion kerrotaan tuottavan hyvää oloa niin fyysisellä kuin henkiselläkin tasolla. Positiivisia tunteita syntyy ruoasta itsestään, mutta myös valintojen tekemisestä. Arvojen ja tekojen välinen ristiriitaisuus vähenee, sillä informanteille tärkeää on se, ettei heidän ruokansa eteen ole kärsinyt eläin.

Rakastan ruokaa, josta tulee hyvä olo ja veganismi mahdollistaa sen. -H6

Ruoka luo ”sosiaalisia maailmoja” (Uusihakala & Eräsaari 2016), mutta aineiston perusteella vastavuoroisesti henkilön sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa ruokavalioon. Informantit kertovat tarinoita siitä, millaisista lähtökohdista he ovat lähteneet toteuttamaan vegaanista elämäntapaansa. H1 tuo esille, kuinka hän korkeakouluopinnot aloitettuaan tutustui ihmisiin, jotka saivat hänet entistä kiinnostuneemmaksi vegaanisesta elämäntavasta. H4:n kertoman mukaan hän sai ystäviltään ja erilaisilta sosiaalisessa mediassa esiintyviltä julkisuuden henkilöiltä pragmaattisen käsityksen siitä, kuinka vegaanista ruokavaliota voidaan noudattaa. Sekä H5 että H2 mainitsevat omat perhesuhteensa: heihin molempiin on vaikuttanut selkeästi nimenomaan heidän omat siskonsa. H6 tuo

haastattelussa esiin menneisyyden parisuhteen, joka kannusti häntä syömään entistä kasvispainotteisemmin. H3 kertoo puolestaan, että jo lapsena kehitti ”lihattomat lauantait” ikään kuin vastapainoksi ja kritiikiksi hänen perheensä säännölliselle eläintuotteiden kuluttamiselle.

...ihan pienenä jo mul oli soviteltuna semmonen diili vanhempien kanssa, että mää sain viettää lihattomia lauantaita. Et yhtenä päivänä viikossa mulla on niinku lupa. Vanhempani ovat siis korkeakoulutettuja, mutta he on kuitenkin hyvin paljon sisäistänyt tän ajatuksen siitä, että terveeseen ja ihmisen tarpeet täyttävään ruokavalioon kuuluu eläintuotteet... -H3

Useilla informanteilla vegaanisen elämäntavan alkaminen ajoittuu elämänvaiheeseen, jolloin vastuun kantaminen ja omasta itsestä huolehtiminen nousevat erityisen olennaisiksi arvoiksi jokapäiväisessä elämässä. H3 kertoo siitä, kuinka hän on siirtynyt kasvisruokavalioon niihin aikoihin, kun hän on muuttanut vanhempiensa luota omilleen. Tässä elämänvaiheessa hänen ruoanlaittotahtonsa ovat alkaneet hänen mukaansa kehittyä. Hän kertoo tuona aikana kasviperäisten raaka-aineiden tarjonnan räjähtäneen, mikä toi uusia mahdollisuuksia, mutta myös opeteltavaa. Tahtoessaan toteuttaa ravitsemustaan vegaanisesti ja monipuolisesti hänen oli opittava valmistamaan ruokaa raaka-aineista, jotka olivat vielä tuolloin hänelle käytännössä tyystin vieraita. Siksi vegaanisen ruokavalion omaksuminen edustaa hänelle myös tietyllä tapaa itsenäistymistä ja aikuiseksi kasvamista. H4 puolestaan tuo esille sen, kuinka hän korkeakouluopinnot aloitettuaan käytti enää vain vähän eläintuotteita, lähinnä maitotuotteita. Hän saattoi edelleen syödä lihaa vieraillessa vanhemmillaan, mutta hänen omassa kodissaan eläinperäisellä ravinnolla ei ollut enää juurikaan sijaa. Tämä on hyvä esimerkki muuttuvasta, mutta tilannesidonnaisesti joustavasta ruokasuhteen murroksesta. H1 kertoo siitä, kuinka hän muutettuaan opintojen perässä toiseen kaupunkiin alkoi toden teolla miettiä ruokaan liittyviä asioita käytännössä. Hän pohti omien ruokavalintojensa vaikutusta ja muun muassa hänen pitkäaikainen huolensa ilmastonmuutoksesta alkoi hiljalleen heijastua hänen toimintaansa. Pohdinnat ruoan alkuperästä ja ekologisemmasta tavasta syödä kasvoivat hänen mielessään. Ajan mittaan ne ottivat hänestä vallan, eikä hän lopulta enää halunnut syödä eläintuotteita lainkaan. Hän keksi uusia ratkaisuja itselleen ja koosti vähitellen vegaanisen ruokavalion, joka tukisi hänen arvomaailmaansa paremmin.

Informantin arvot ovat voineet tulla sivuutetuiksi, epäkunnioitetuiksi tai väärinymmärretyiksi esimerkiksi yhteisissä ruokailutilanteissa erityisesti siirtymävaiheessa. Tällöin informantti saattaa tulla tilanteeseen, jossa hänen arvojensa punnitsemista vaaditaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Siirtymävaiheessa ristiriitatilanteet voivat konkreettisesti tuoda esiin uusien käyttäytymis- ja toimintamallien olemassaolon informantin läheisille, jotka eivät välttämättä ole vielä osanneet mukautua informantin elämäntapamuutokseen. Entinen ja uusi elämäntapa voivat kohdata tutussa ympäristössä:

Jossain vaiheessa, kun mä mun vanhemmille sanoin, että: "Joo mä en syö nykyään enää lihaa, enkä oikee mitää muutakaan semmosta", niin sit ne oli vähä sillee järkyttyneitä ku mä menin kotiin ja niillä oli siellä siiat paistettuna uunissa ja ne oli sillee: "Mitä? Ekkö nää kalaakaan syö enää?" -H1

Edellisessä esimerkissä H1 matkustaa kyläilemään vanhemmillaan. Vaikka hän on saattanut vanhempansa tietoisiksi hänen nykyisestä kasvisruokavaliostaan, hänelle tarjotaan joka tapauksessa yhteisellä aterialla kalaa. Kyseessä ei suinkaan ole kiusanteko, vaan puhdas väärinymmärrys. H1 täsmentää, että taustalla saattavat mahdollisesti olla erilaiset tavat määritellä lihaa. Hän arvelee, etteivät hänen vanhempansa välttämättä kyseisessä tilanteessa ymmärtäneet kalan olevan informantille yhtä lailla lihaa. H1 kertoo, että hän nykyään usein käytännöllisistä syistä tuo esiin oman vegaanisen ruokavalionsa tutustuessaan uuteen ihmiseen. Hän kokee elämäntavan olevan osa itseään, mutta tuo asian esille myös välttääkseen edelliseen esimerkkiin verrattavien tilanteiden toistumisen. H1 nostaa esimerkiksi hypoteettisen tilanteen, jossa hän tutustuu uuteen ihmiseen ja tulee kutsutuksi kahville uuden tuttavien kotiin. Kahvipöydässä on herkkuja ”kymmentä eri sorttia ja kaikki epävegaanisia”. H1 ei tietenkään halua joutua tilanteeseen, jossa hän kokee itsensä tönkeäksi. Hän haluaa elää vegaanista elämää yleisesti, mutta ilman vastaavanlaisia sosiaalisia konflikteja. Siksi hänen mukaansa on helpompi jo ihmissuhteen alkuvaiheessa tuoda oma erityisruokavalio ilmi.

Ristiriidat aineistoni perusteella liittyvät usein lähinnä perhepiirin keskinäisiin ruokailutilanteisiin, joihin osallistuu sekä sekasyöjiä että vegaaneja. H3 kertoo tehneensä äitinsä kanssa sienikeittoa, johon hänen äitinsä oli lisäämässä ostamaansa sienituorejuustoa. Kyseinen elintarvike ei maitopohjaisena tuotteena luonnollisesti kuulu H3:n ruokavalioon. Informantin tuodessa kyseisessä tilanteessa tämän asian esille hänen äitinsä tuohtui. H3 sai kuulla olevansa ehdoton. Informanttien kertomusten perusteella voidaan tulkita, että siirtymävaiheeseen liittyy omien arvojen esiin tuomista erilaisissa käytännön tilanteissa.

Siirtymävaiheessa saatetaan alkaa huomata erilaisia ennakkoluuloja, joita veganismiin liittyy. Osa näistä ennakkoluuloista liittyy ruokavalioon, osa puolestaan sitä noudattavaan henkilöön.

Informanttieni kertomusten perusteella voidaan päätellä, että ihmisillä on veganismista vahvoja mielipiteitä, ennakko-oletuksia, väärää tietoa ja pinttyneitä käsityksiä. Useat haastateltavat kertovat esimerkiksi siitä, kuinka heitä ympäröivät ihmiset ovat saattaneet aluksi kyseenalaistaa heidän valintansa ryhtyä vegaaniselle ruokavaliolle. H2 erittelee haastattelussa havaitsemiaan ennakkokäsityksiä vegaanisen ruokavalion ominaisuuksista. Veganismia on hänelle saatettu luonnehtia vaarallisena, elinikää lyhentävänä ruokavaliona, joka voi tehdä ihmisestä vähemmän älykkään. Useat informanttini ovatkin törmänneet käsitykseen, jonka mukaan vegaaninen ruokavalio olisi poikkeuksetta yksipuolinen ja jollain tapaa vajavainen ruokavalio. H3 kertoo hänen läheistensä osoittaneen alkuvaiheessa huolta hänen ruokavalionsa monipuolisuutta kohtaan. Hänen pelättiin saavan liian vähän ravintoaineita, erityisesti proteiinia. H6 puolestaan muotoilee, että hänen perheensä ja ystävänsä olivat ”alussa raskaita asian suhteen”. Vaikuttaisi siltä, että vegaaniseen ruokavalioon liittyvien ennakkoluulojen vuoksi informantti ei joissain tapauksissa välttämättä saa aluksi läheisiltään täyttä tukea elämäntapavalmalleen, mutta informanttieni kertomuksissa väärät uskomukset käännetään usein voitoksi. Esimerkiksi epäilyt ruokavalion yksipuolisuudesta saivat H3:n etsimään enemmän tietoa ravintoarvoista ja vakuuttuneeksi siitä, että vegaaninen ruokavalio oli hänelle oikea päätös. H6 ei puolestaan piitannut läheistensä suhtautumisesta hänen ruokavalioonsa, vaan hän tunnusti oman kovapäisen tahtotilansa toimimalla omien arvojensa mukaisesti.

Useat ennakkoluulot liittyvät itse vegaaniin. H2 kertoo, että on havainnut vegaanista elämäntapaa luonnehdittavan tavaksi hakea huomiota. H5 puolestaan on kohdannut ennakkoluuloja, joiden mukaan olemalla vegaani hän rajusti tuomitsisi jokaisen sekasyöjän ja yrittäisi elämäntapavalmillaan olla muita parempi ihminen. H4 tuo esille havaitsemansa ikävän ennakkoluulon, jonka mukaan vegaaneilla olisi ”jonkinlainen status hörhöinä ja itseriitteinä ihmisinä...” H3 kertoo, että hänen valintojaan väheksytään toisinaan luonnehtimalla häntä määrätietoisena sijaan ehdottomaksi ja tiukaksi.

Symbolisen interaktionismin kautta voidaan luontevasti analysoida tätä siirtymävaihetta. Henkilö ei ainoastaan tulkitse sisäisesti omia valintojaan, vaan myös pyrkii näkemään oman toimintansa ikään kuin oman itsensä ulkopuolelta käsin. Ihminen määrittelee ja arvioi omaa toimintaansa olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Siirtymävaiheessa oleva vegaani saattaa vaikkapa keskustella kokemuksistaan muiden kanssa, etsiä tietoa eri ruoka-aineista ja tutustua esimerkiksi vaikkapa internetin vegaanikanaviin. Muilta vegaaneilta voidaan omaksua erilaisia käytäntöjä ja tätä kautta rakentaa omaa vegaanista elämäntapaa.

Siirtyessään sekasyöjästä vegaaniksi henkilö asettuu vähemmistöasemaan. Hän saattaa joutua yksittäisiin tilanteisiin, joissa täysin vegaanisen elämäntavan toteuttaminen on haasteellista. Tällöin saatetaan joutua pohtimaan omia rajoja. Siirtymävaihetta, mutta myös sen jälkeistä aikaa voivat luonnehtia erilaiset ristiriitatilanteet. Informanttini elävät vegaanista elämää länsimaaisessa yhteiskunnassa, jossa eläinteollisuutta on paljon. Aiemmin esille nostamani esimerkki siitä, kuinka siirtymävaiheessa H3 joutui perustelemaan itselleen maitosuklaasta luopumista tuo esille erilaisten mielihalujen ja toisaalta arvojen välisen kamppailun. Kyseisessä esimerkissä merkitysten väliset suhteet havainnollistuvat henkilökohtaisella tasolla. Maitosuklaasta saatu nautinto ei H3:n kohdalla enää riittänyt tuotteen kuluttamisen perusteeksi, sillä tuotteen alkuperä muodostui ristiriitaiseksi hänen arvomaailmansa kanssa. Hän päätyi kyseenalaistamaan hänelle aiemmin mielekkään taipumuksensa tarkastelemalla tuotteen alkuperää rationaalisesta näkökulmasta, jonka jälkeen hän muutti toimintaansa arvomaailmansa kanssa yhteensopivammaksi.

Siirtymävaiheen yhteydessä on yleistä tarkastella suhdetta eläimeen. Tämä auttaa ymmärtämään ajatusprosessia, jonka informantit ovat käyneet läpi. Kaisa Karhun (2012: 17) mukaan eläinsuhteet ovat yhteiskunnallisella tasolla hyvin monimutkaisia ja niitä luonnehtii ambivalenssi, erilaisten ristiriitaisten tunteiden myllerrys. Eläimen hyötykäytölle on muodostunut ajan saatossa erilaisia perusteita, jotka voivat vaihdella kulttuureittain. Eläimiä esimerkiksi luokitellaan niin lemmikeiksi, välineiksi, kuten myös tuholaisiksi ja pahansuoviksi (Kupsala 2019: 26). Se, nähdäänkö eläin kumppanina vai ravinnonlähteenä voi vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisen kohtalon eläin kokee ihmisen rinnalla. Jussi Salmela uutisoi Helsingin Sanomissa 30:n miljoonan koiran päätyvän Aasiassa ruoaksi vuosittain (2020). Toisaalta useille suomalaisillekin maistuva poro on Irlannissa mytologinen joulueläin, jota ei tule syödä (Finlayson 2017: 152). Vegaanille puolestaan *eläimestä* muodostuu eräänlainen ruokatabu. Ambivalentit eläinsuhteet ovat konkreettinen esimerkki siitä, että ruoan käsite on joustava, kulttuurisidonnainen asia. Ambivalentit eläinsuhteet herättävätkin kysymyksen: mitä ruoka oikeastaan on?

Nämä ambivalentit eläinsuhteet, kuten myös eläinkategoriat tulevat erityisen hyvin esille eräässä haastattelussa, jossa informantti kertoo aiemmin kokeneensa ongelmalliseksi ajatuksen lemmikin omistamisesta. Hän kertoo siitä, kuinka kissa tarvitsee lajityypillisesti lihaa, jota lemmikille tarjoaa hänen vegaanista ruokavaliota eettisistä syistä noudattava omistajansa. Informantti kokee siis tukevansa eläinteollisuutta lemmikkinsä kautta. Hän ajoittain miettiikin eläinteollisuuden boikotoimisen haasteellisuutta. Tämä esimerkki on osuva sikäli, että kyseisessä tapauksessa suhteen

muodostavat eri kategorioiden eläimet: ihminen, lemmikki ja tuotantoeläin. Tuotantoeläin on ei-toivottu, mutta tässä tapauksessa välttämättömyydeksi koettu yhteys lemmikin ja ihmisen välillä.

Päästäkseni syvemmälle informanttien ruokavaliomuutoksen perusteisiin tiedustelen heidän mielipiteitään hyönteissyönnistä. Asian käsittely voi myös kertoa siitä, kuinka tiukasti he tahtovat noudattaa vegaanista ruokavaliotaan. Koen hyönteissyöntikeskustelun tarpeelliseksi, sillä yleisellä tasolla hyönteisten asema eläinkunnan kategoriassa vaikuttaa varsin häilyvältä. Hyönteisille annetaan sekä kasvien että eläinten ominaisuuksia kontekstista riippuen. Tutkijoiden käsitykset hyönteisten kyvystä tuntea kipua vaihtelevat. Hyönteisten kulttuurinen kategorisoiminen on siis hämmennystä aiheuttava kysymys. (Santaoja & Niva 2018: 81.) Suomessa vuonna 2017 EU:n uusielintarvikeasetuksen tulkinnan muuttuminen vapautti hyönteisten myynnin elintarvikkeena (Grünn 2017). Markkinoilla onkin havaittu toistaiseksi muun muassa sirkoista tehtyä leipää, proteiinijauhetta sekä suklaata (Lehtinen 2019).

En itse siis söisi hyönteisiä, sillä mielestäni ne eivät kuulu ei-eläinperäiseen ruokavalioon. Minulle ei silti ole väliä, jos muut vegaanit haluavat syödä hyönteisiä, vaikka asia minua hämmentääkin. -H5

Vaikka hyönteiset ovatkin eläinperäistä ravintoa, informanttini suhtautuvat pääosin positiivisesti suomalaisen, kaupallisen hyönteissyönnin nousuun ja sen mahdollisuuksiin. Haastattelussa kuitenkin vertailukohdaksi asetetaan lähes poikkeuksetta lihateollisuus, jonka ilmastovaikutuksia hyönteistuotanto voisi vähentää. Haastateltava H1 näkee hyönteisravinnossa potentiaalia, mutta pitää ilmiötä eräänlaisena välivaiheena niin sanottuun ympäristöystävällisempään ruoantuotantoon. Hän pohtii, miksi tuotantoketjuun on automaattisesti sisällytettävä jonkinlainen tuotantoeläin. H1 ihmettelee, miksei hyönteisten kasvattamiseen vaadittavia resursseja voisi ohjata suoraan kasvisruoan kehittämiseen.

Haastattelemillani vegaaneilla on eriäviä mielipiteitä ja kokemuksia hyönteissyönnistä. H3 kertoo vegaaniaikanaan maistaneensa sirkkoja. Hän paljastaa myös käyttävänsä ruokavaliossaan luonnonmukaisesti tuotettua hunajaa, vaikka hän tiedostaakin hunajan olevan epävegaaninen tuote. Hän kertoo ymmärtävänsä, miksi vegaanit eivät käytä sitä ruokavaliossaan, vaikka ei itse osaa täysin perustella luomuhunajan boikotoimista.

Jotkut informanteista ilmoittavat avoimesti olevansa kykenemättömiä muodostamaan selkeää mielipidettä hyönteissyönnistä. Kysymyksiä herättää hyönteisten mahdollinen tuntoisuus. H5 kertoo olevansa kovin hämmentynyt hyönteissyönnistä ja mainitsee väriaineen E120, jota sisältäviä tuotteita tietää useiden vegaanien välttelevän. E120 eli karminiinihappo on punainen väri, joka ”uutetaan kuivatuista *Dactylopius coccus* -hyönteisen naaraista” (Ruokavirasto 2020). Osa informanteista taas kertoo selkeästi, ettei hyönteinen eläimenä kuulu vegaaniseen ruokavalioon. Informanttini ovat pääosin sitä mieltä, että hyönteissyönnin kasvu on tämänhetkisen tiedon valossa myönteinen kehityssuunta. Useat heistä eivät kuitenkaan tahdo itse sisällyttää hyönteisiä omaan ruokavalioonsa. Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että kyseiseen aiheeseen liittyy hämmennystä ja epävarmuutta.

Merkitysten julkinen luonne (Geertz 1973: 10) tulee esille informanttien muuttuneissa toimintatavoissa. Informantit ovat kertoneet vegaanisen ruokavalion kehittymisestä ajan saatossa, joten he ovat siirtymävaiheessa mahdollisesti alkaneet kiinnittää aiempaa suurempaa huomiota eläinten hyvinvointia ja ympäristöongelmia koskeviin diskursseihin. Kyseiset teemat ovat muodostuneet entistä merkityksellisemmiksi, jolloin omien valintojen ja näiden tärkeäksi koettujen merkitysten välillä on havaittu ristiriita. Esimerkiksi erilaiset ympäristön ja eläinten suojelemiseen vihkiytyneet organisaatiot tarjoavat vaihtoehtoja, jotka toimivat mahdollisuutena edistää tiettyjen tavoitteiden ja arvojen toteutumista. Ne välittävät erilaisia viestintäkanavia pitkin merkityksiä, jotka tietynlaiset arvot jakavat ihmiset voivat kokea tärkeiksi. Muun muassa luonnonsuojelujärjestö WWF (2020) suosittelee syömään ”mahdollisimman paljon kasviperäisiä tuotteita”. Greenpeace (2019) puolestaan tahtoo rohkaista ihmisiä kokeilemaan Vegaanihaastetta, joka on ”ilmastoteko”. Oikeutta eläimille -järjestö (2020) kertoo verkkosivuillaan pyrkivänsä edistämään vegaanista eläinsuhdetta. Nämä tahot tarjoavat ratkaisuja, joista osa liittyy suoranaisesti ruokaan. Tahot pyrkivät muiden asioiden ohessa tuomaan esille sitä, että ruokavalinnoilla on merkitystä. Nämä edellä mainitut esimerkit kertovat siitä, kuinka luonnon hyvinvoinnin ja eläinten oikeuksien ajamiseen keskittyvät järjestöt näkevät ruoan yhdistyvän tavoitteisiinsa. Informantti voi kokea tällaiset merkitykset tärkeiksi riippumatta siitä, tuntee hän tarvetta osallistua edellä mainittujen tahojen varsinaiseen toimintaan. Edelliset esimerkit eivät välttämättä itsessään liity informantin päätökseen ryhtyä vegaaniksi, mutta ne havainnollistavat sitä, että vastuullisten ruokavalintojen voidaan käsittää suojelevan eläimiä ja ympäristöä.

No se on ehkä... Just jännä silleen, tai mitä mä aattelin, että jotkut ihmiset silleen ehkä vois ajatella, että ku just se mun oma siirtymä ajottuu siihen ku se nous muutenki pinnalle... Että siihen vegaanisuuuteen liitetään semmosia niinku liitännäisarvoja,

että: "Okei... Eli luultavasti sä haaveilet myös joogamatkasta Balille" ja "sää kiinnität huomiota vaateteollisuuden epäkohtiin ja oot muutenki tiedostava". Suhun saatetaan liittää sen seurauksena koko identiteettiin semmonen rypäs. -H3

Toinen esimerkki Geertzin (1973: 12) esittämästä merkitysten julkisesta luonteesta on aineistossani vegaaneihin ja kasvisruokaan kohdistetut ennakkoluulot. Informantit tiedostavat tällaisten ennakkokäsitysten olemassaolon ja osa heistä haastatteluissa vertaa itseään erilaisiin vegaanistereotypioihin. Yhden esimerkin julkisten merkitysten kanavoitumisesta muodostavat internetmeemit, jotka karikatyyrisesti luovat erilaisia ihmiskuvia ja käsittelevät kulttuurisia ilmiöitä, veganismiakin, hyvin räikeällä tavalla.

Informantit myös pohtivat sitä, mitkä tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet ennakkokäsitysten syntymiseen. Esimerkiksi H2:n mukaan oppilaitoksissa tarjottava kasvisruoka antaa vääränlaisen kuvan kasvisruoasta. Hänen mukaansa muun muassa koulujen kasvisruoka on ”mautonta, pahaa” ja ”luultavasti soseutettua”, mikä ei osaltaan edistä kasvisruoan suosiota. H3 puolestaan tuo esille vegaanisuuden sisältävän useita miellelyhtymiä erilaisiin luonteenpiirteisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Geertzin (1973: 13) mukaan ihmisen onkin ymmärrettävä merkityksen peruslähtökohdat, jotta voisi tarkastella ja toteuttaa niitä. Toisin sanoen itsensä vegaaniksi mieltävien on tiedettävä, mitä käsite tarkoittaa ja mitä vegaaninen elämäntapa edellyttää. Olipa itse vegaani tai ei, on samalla mahdollista tarkastella sitä, miten veganismia ilmiönä käsitellään kulttuurissa. Tämä on osoitus siitä, että kuten Geertz (1973: 12–14) esittää, kulttuuri merkityksineen on julkinen konteksti. Informantti tiedostaa samalla nämä ennakkokäsitykset, mutta myös sen, että on tietysti vegaani-identiteetistään huolimatta näistä käsityksistä irrallinen, omintakeinen persoona.

Geertzin esittämä merkitysten julkisuus ei tarkoita sitä, että merkitykset koettaisiin yhtä tärkeiksi tai identtiseksi keskenään. Julkinen merkitys voi olla myös joustava, sillä joidenkin informanttien kohdalla esimerkiksi hyvin vähäinen eläinperäisten tuotteiden kuluttaminen ei ole esteenä vegaaniksi identifioitumiselle. Esimerkiksi hunajan ja hyönteisten kuluttamiseen liittyen on aineistossa tulkintaeroja, vaikka kyseiset eläinperäiset tuotteet eivät kuulu vegaaniseen ruokavalioon.

Symbolisen interaktionismin kautta voidaan tarkastella siirtymävaiheessa muuttunutta ruokasuhdetta. Blumerin mukaan ihminen voi minuuden mahdollistamana olla oman toimintansa objekti (2005: 92). Siirtymävaiheessa pohtiessaan omaa ruokasuhdettaan informantit ovat alkaneet tarkastella erilaisesta näkökulmasta ruokavalintojaan, jolloin ne ovat muodostuneet uudella tavalla merkityksellisiksi. H2

kertoo muun muassa kokevansa aika ajoin kiusauksia ostaa palmuöljyä sisältäviä tuotteita, mutta kuitenkin lopulta kieltää itseltään tällaiset ruoat. Tämä on esimerkki siitä, kuinka omien valintojen vaikutuksia pyritään tarkastelemaan omista mielihaluista huolimatta. Vaikuttaminen on tässä tapauksessa muodostunut aistinautintoa tärkeämmäksi tekijäksi.

Symbolisen interaktionismin mukaan asioita tarkastellaan niiden sisältämien merkitysten läpi (Blumer 1969: 2). Vegaanisessa ruokavaliossa ruokavalintoja alkavat ohjata muun muassa valintojen vaikutukset. Informantti pyrkii ajattelemaan objektiivisesti ja tekemään vastuullisia valintoja omaksumansa tiedon perusteella. Vegaani prosessoi usein sitä, millaisia vaikutuksia hänen valinnoillaan on ympäröivälle maailmalle ja hänelle itselleen. Valintojen käsitteleminen voi toisinaan aiheuttaa jopa huonoa omatuntoa. Siirtymävaihe sekasyöjästä vegaaniksi voi korostaa ruokavalintojen merkitystä ja niiden muuttumista, sillä siirtymävaiheessa eläinperäiset ruoka-aineet suodatetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti vähitellen pois jokaisesta ateriasta.

6.2 Kokkaaminen ruokasuhdetta syventävänä tekijänä

Ruoan kypsentyminen ja valmistaminen ovat perin inhimillistä, kulttuurista toimintaa (Rosati 2018). Ihmisen kyvyn kypsentää ruokansa onkin arveltu merkittävästi vaikuttaneen ihmisen fysiologiseen ja sosiaaliseen evoluutioon (Crowther 2018: 5). Haastateltavat korostavat kokkaamisen mielekkyyttä ja vegaanisen ruokavalion myötä muuttunutta suhtautumistaan nimenomaan *ruoanlaittoon*. Aineistossa mielenkiintoiseksi seikaksi vegaanisen ruokavalion toteuttamisen kannalta nousee näkemys ruoanlaitosta luovana toimintana. Kasvipäisistä aineksista koostettu ruoka voi antaa mahdollisuuden tarkastella ateriaa uudesta näkökulmasta. Luovuutta ruoanlaitossa hyödynnetään, jotta saataisiin aikaan maistuva ja täysipainoinen ateriakokonaisuus. Informantit kertovat soveltavansa ruokareseptejä keittiöissään, jolloin aterioista tulee persoonallisia ja omaleimaisia.

”Se ei oo vaan semmosta pakkopullaa, vaan se niin kun on luovaa toimintaa.” -H1

Haastateltavat kertovat, että arvostus ruokaa ja ruoanlaittoa kohtaan on kasvanut vegaaniseen ruokavalioon siirryttyä. Siirtymävaiheen myötä ruokaa ja sen valmistamista kohtaan on saattanut syntyä uudenlaisia intohimon tunteita. Muuttunut asenne ruoanlaittoa kohtaan on voinut saada aikaan ruokasuhteen muutoksia. H5:n kertomus tiivistää hienosti ajatuksen kokkaamisesta mielekkäänä, luovuutta vaativana toimintana. Kyseisessä tapauksessa ruoanlaitto on ollut informantin pitkäaikainen kiinnostuksen kohde, mutta asioiden oppimisen ja kokeilujen myötä uusia inspiraatioita on muodostunut:

Olen erittäin nuoresta asti ollut kiinnostunut ruoanlaitosta ja olin aina perheessä se, joka tykkäsi kokata eniten. Silti koen, että kiinnostukseni ruoanlaittoon kasvoi huomattavasti entisestään kasvipohjaiseen ruokavalioon siirryttäessä, sillä pääsin testailemaan uusia asioita ja koin innostusta tajuttuani, että ruuan laittamiseen on niin paljon muita vaihtoehtoja, kun uskaltaa katsoa normien ja ympäristöltä opitun mallin ulkopuolelle. -H5

H1 kertoo siitä, kuinka vegaanisen ruokavalion toteuttaminen vaatii häneltä luovuutta ja mielikuvitusta. Tämä on syventänyt hänen ruokasuhtettaan. Hänen mukaansa ”vegaanina oleminen on edelleen aina välillä semmosta pientä kikkailua”, mikä rohkaisee häntä kokeilemaan uutta. H1:n mukaan kasvisruoat vaativat keittiössä erilaista kekseliäisyyttä kuin ne liharuoat, joita hän aiemmin oli tottunut valmistamaan. Hän kertoo, että useat hänen tekemänsä ruoat perustuvat jonkinlaisiin resepteihin, jotka hän on sittemmin ajan saatossa muokannut täysin omanlaisikseen. Hän nostaa esimerkkitapaukseksi *hummuspastan*. Kyseisestä ruoasta muodostui erityisen merkityksellinen, kun hän valmisti sitä ensimmäistä kertaa omalla tyylillään kumppanilleen heidän suhteensa alkuvaiheessa. Tämä hummuspasta sai hetkessä aivan uudenlaisen ilmenemismuodon ja jäi sellaisenaan elämään näiden kahden ihmisen välille. Nyt se on ruoka, johon liittyy rakas muisto ja persoonallinen tarina.

Tavallaan se tulee jotenki silleen, se muuttuu se ruokasuhte, kun sen kanssa joutuu tekemään enempi töitä ehkä. Välillä. -H1

Ruoan valmistaminen voi olla myös polku nostalgisen muiston äärelle. Ruoka ja muisti ovatkin vahvasti yhteydessä toisiinsa monitasoisesti. Se, mitä syömme, voi muistuttaa muun muassa omista juuristamme. (Eräsaari & Uusihakala 2016: 27.) Aineistossa on kiehtova esimerkki siitä, kuinka nostalgiaa herättäviä muistoja voidaan rekonstruoida uudella tapaa vegaanisen elämäntavan puitteissa. Nämä nostalgiset muistot liittyvät aineistossa aiempaan sekasyöjän elämään. Jotkut haastateltavista puhuvat esimerkiksi siitä, että vaikka he eivät enää haluakaan syödä eläinperäistä ravintoa, heillä on lämminhenkisiä makumuistoja lapsuuden liharuoista. Kaksi informanttiani kertoo tilanteesta, jossa he palasivat erääseen lapsuuden ruokamuistoon vegaanisessa viitekehyksessä. He päättivät valmistaa maksalaatikkoa vegaanisena versiona. Näin mahdollistui rakkaan muiston kokeminen uudelleen ilman eläinperäisiä aineksia.

Sit me tehtiin maksalaatikkoa vegaanisena. Ja sit me vaan niin kun syötiin sitä sillä tavalla sydän puhtaana. Tähän ei ole kuollut kukaan eläin. Mut toisaalta se maistu, ainaki meiän mielestä, ihan sille maksalaatikolle, mitä syötiin lapsena. Ja se oli niin kun sillä tavalla sekä luovaa että myös päästiin nostalgisesti siihen muistoon. -H2

Eläinperäisen ravinnon jättäminen pois ruokavaliosta on voinut saada informantit omaksumaan uudenlaisia menettelytapoja keittiössä. Aineisto osoittaa sen, että vegaanisen elämäntavan myötä ruokaa on alettu tarkastelemaan uudenlaisesta ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Huomio vaikkapa siihen, millainen ruoka on kokonaisvaltaisesti ravitsevaa on tullut aiempaa tärkeämmäksi. Ruokavalio pyritään näkemään kokonaisuutena. H5 kertoo, kuinka hän tuli vegaanisen ruokavalion myötä ”paljon tietoisemmaksi ruoan ravintoarvoista ja raaka-aineiden monipuolisuudesta”. H4 puolestaan muotoilee, että on oppinut ajan saatossa syömään ”terveellisesti mutta vegaanisesti”. H3 kertoo vegaanisen ruokavalionsa tulleen ajan saatossa ”huomattavasti monipuolisemmaksi”. Nämä esimerkit kielivät siitä, että informanttieni kohdalla vegaaninen ruokavalio on opettanut heille uusia asioita ja kannustanut luomaan uudenlaisia näkökulmia henkilökohtaisen ravitsemuksen toteuttamiseen.

Vegaanina saa kokeilla uusia asioita keittiöissä ja ruokavalioni on paljon monipuolisempi kuin silloin kun söin vielä eläinkunnan tuotteita. -H6

H1:n ja H2:n tarinat siitä, kuinka he tahtovat silloin tällöin nauttia lapsuuden ruokamuistoista vegaanisesti on hyvä esimerkki merkitysten välisestä monimutkaisesta suhteesta, merkitysten muodostamasta verkosta, josta Geertz (1973: 5) kirjoitti. Informanteilla on rakkaita muistoja liharuoista, joita he eivät enää tahdo syödä. Tästä voidaankin päätellä, ettei välttämättä itse ateriat tee ruokamuistosta erityistä: myös aika, paikka, ympäröivät ihmiset ja tunnelma voivat vaikuttaa.

Ruoka voi edustaa useita tärkeitä asioita, kuten yhteisöllisyyttä (Koponen 2018). Symbolisessa interaktionismissa korostetaan merkitysten muovaantumista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Blumer 1969: 4). Esimerkkinä interaktiossa tapahtuvasta merkitysten kehittymisestä voidaan tarkastella edelleen tarinaa vegaanisesta maksalaatikosta. Sekä H1 että H2 ovat muodostaneet omanlaisiaan nostalgisia lapsuusmuistoja maksalaatikosta toisistaan erillään, toisiaan tuntematta. He ovat keskustelleet aiheesta ja huomanneet, että he jakavat samankaltaisen suhteen kyseiseen ruokaan. Palaamalla vegaanisesti tähän ruokamuistoon he ovat yhdessä luoneet uudenlaisen, jaetun

kokemuksen. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa symbolisen interaktionismin mukaisesti merkityksiä tulkitaan aina uudelleen, ja täten ne muovaantuvat (Blumer 1969: 2).

Kuvaillakseen muuttuneita käsityksiään useat informantit vertailevat entisiä ja nykyisiä tapojaan toimia keittiössä. H5 esimerkiksi kertoo vegaanisen ruokavalion kasvattaneen hänen kiinnostustaan ruoanlaittoa kohtaan, H6 puolestaan kuvailee vegaanisen kokkaamisen olevan virikkeellistä. H3:lle ruoanlaitto ilman eläinperäisiä aineksia on mahdollisuus oppia uutta ja tehdä ruokavaliosta aiempaa monipuolisempi. Useat informantit kertovatkin siitä, että vaikka vegaaninen ruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista, heidän kasvisruokavalionsa on monipuolisempi kuin heidän aiempi sekasyöjän ruokavalionsa.

Vegaanisen elämäntavan harjoittaminen edustaa informanteille myönteisiksi koettujen arvojen toteuttamista, ja he suhtautuvat kokemiinsa ruokavaliomuutoksiin positiivisesti. Symbolisen interaktionismin mukaan merkitykset vaikuttavat siihen, miten erilaisia kohteita tulkitaan (Blumer 1969: 2). Vegaaninen ruokavalio voidaan kokea merkitykselliseksi muun muassa sen sisältämien vaikutusmahdollisuuksien vuoksi. Vaikuttaminen tapahtuu tekemällä valintoja, jotka muodostavat suuremman kokonaisuuden, vegaanisen ruokavalion. Aineiston perusteella kasviperäisen ruokavalion myötä ruoanlaitossa aletaan usein hyödyntämään uusia raaka-aineita, joiden avulla eläinperäinen aines lopulta syrjäytetään ruokavaliosta.

Ruoanlaittokeskustelussa käy ilmi, että yksittäisten ruoka-aineiden merkitykset voivat muuttua ajan mittaan, olipa kyseessä eläin- tai kasviperäinen tuote. Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että vegaaniseen ruokavalioon siirtyminen voi muokata henkilön suhdetta ruokaan ja sen valmistamiseen. Ruoan valikoimiseen kohdistetaan aiempaa enemmän huomiota, kun kaikki eläinperäiset ainesosat jätetään tarkoituksenmukaisesti oman ruokavalion ulkopuolelle. H3 kertoo esimerkiksi siitä, kuinka hänen suhteensa tofuun muuttui täysin, kun hän oppi ajan myötä valmistamaan siitä mieleistään ruokaa. H1 puolestaan mainitsee, ettei enää ”just niitten vaikutusten takia” osta avokadoja keittiöönsä. H4 kertoo lempiruokiensa muuttuneen merkittäväällä tavalla muutaman vuoden sisällä. ”Objektien” merkitykset voivatkin muuttua ajan saatossa. Objektit voivat olla mitä tahansa havaittavaa tai jotain sellaista, johon voidaan viitata. Ne voidaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: 1) fyysiset objektit, kuten keittokattilat, 2) sosiaaliset objektit, kuten ystävä tai äiti ja 3) abstraktit objektit, kuten moraalit. (Blumer 1969: 10–12.)

Informanttien kertoessa tavoistaan laittaa ruokaa tulee selkeästi esille se, että he kiinnittävät paljon huomiota yksittäisiinkin ruoka-aineisiin ja niiden rooliin omassa vegaanisessa ruokaympyrässään. Esiin nousevat tietysti erilaisten ruoka-aineiden kytkeytyminen eläinteollisuuteen, mutta myös ruoantuotannon vaikutus ympäristöön eri tuotteiden kohdalla. Siksi merkittävin mielekästä ruokaa määrittävä tekijä ei ole aina tuotteen vegaanisuus. Kyse on pikemminkin siitä, millaisia tuotannollisia vaikutuksia tuotteella on. Esimerkiksi palmuöljy on kasviperäistä materiaalia ja sikäli soveltuu vegaaniseen ruokavalioon, mutta esimerkiksi H2 ja H4 kertovat välttävänsä sitä. Toisin sanoen vegaaninen elintarvike ei informantille tarkoita välttämättä hyväksyttävää tuotetta. Omien preferenssien pohjalta elintarvikkeiden välille vaikuttaisi siis muodostuvan hierarkioita.

Vegaaninen ruoanlaitto on konkreettinen tapa toteuttaa itseään laittamalla ruokaa, joka koostuu eettiseksi koetuista ruoka-aineista. Symbolisen interaktionismin mukaan ihmisen asettuessa omien tekojensa objektiksi, hän osoittaa oman minuutensa olemassaolon (Blumer 2005: 92). Hankkiessaan aineksia keittiöönsä vegaani pyrkii pohtimaan omien valintojensa vaikutuksia itseään suuremmassa mittakaavassa. Hän asettaa itsensä tarkasteluasemaan. On ruoka-aineita, jotka tukevat omaa arvomaailmaa ja sellaisia, jotka sitä vastustavat. Vegaanille eläintuotteet kuuluvat yleisesti tähän jälkimmäiseen kategoriaan, koska ne eivät lähtökohtaisesti heidän ruokavalioonsa kuulu.

6.3 Sosiaalinen vegaani

Vegaanihaasteeni alussa koin mieleenpainuvan hetken. Lähdin tekemään ensimmäistä haastatteluni informanttien kotiin ja saapuessani perille haastateltavani olivat valmistamassa ruokaa. He tarjosivat vieraanvaraisuuttaan myös minulle syötävää. Huomasin olevani tilanteessa, jossa kaikki osapuolet noudattivat samaa erityisruokavaliota. Vaikka en tuolloinkaan identifioitunut vegaaniksi, koin jollain tasolla syvempää yhteyden tunnetta informantteihini, kun jaoimme saman aterian. Vastaavaa tilannetta en vegaanisen kuukauteni aikana enää ehtinyt kertaakaan kokea uudelleen. Aloin kyseisen kokemuksen jälkeen pohtimaan vegaanien välistä yhteisöllisyyden tunnetta. Sekasyöjä ei välttämättä tule ajatelleeksi juuri tätä näkökulmaa, koska suomalaisessa yhteiskunnassa on kovin tavanomaista kohdata eläintuotteita käyttävä ihminen. Aloin tarkastelemaan vegaanien välisiä kohtaamisia. Millaisia tunteita ne informanteissani herättävät?

Mä oon löytäny itseni kaltaisen. -H3

Vaikka käsittelenkin tässä tutkielmassa vegaanista ruokavaliota, ei tapa syödä kasviperäisesti määrittele veganismia kulttuurisena ilmiönä. Veganismia voidaan luonnehtia muun muassa tavaksi elää (Greenebaum 2012: 131). Veganismissa on yhteisöllisiä ulottuvuuksia, joiden luonteeseen tahdon tässä osiossa syventyä. Vegaanit ovat kaikki yksilöitä omine taustoineen ja heillä voi olla useita eri syitä noudattaa vegaanista ruokavaliota, mutta heidän tavastaan valikoida ruokaa voidaan löytää yhteneväisyyksiä. Vegaaneilla on kaikilla tavoitteellinen pyrkimys vältellä eläinperäisiä tuotteita.

Informanttieni näkemysten mukaan vegaanit muodostavat selkeästi jonkinlaisen yhteisön. Tätä yhteisöä ei kuitenkaan koeta erityisen konkreettiseksi tai sitovaksi. Tästä huolimatta veganismi luo informanttieni mukaan selkeästi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Haastatteluissa käy ilmi, että tuota yhteenkuuluvuuden tunnetta luo kokemus samankaltaisten arvojen jakamisesta. Kyse on jonkinlaisesta moraalista yhteydestä, joka useiden vegaanien välillä voi vallita. Osa informanteistani kertoo, että saattaa helpommin tehdä tuntemattoman ihmisen kanssa tuttavuutta, mikäli tietää toisen osapuolen olevan vegaani. H1 kuvailee, että tämä tieto on ”pieni tarttumapinta” toiseen ihmiseen, mikä helpottaa lähestymistä.

H2:n mukaan yhteinen arvomaailma herättää luottamusta. Hän kertoo omakohtaisesta kokemuksesta, jossa uusi ihmissuhde on muodostunut puhtaasti erityisruokavalion seurauksena. Kyseinen ihmissuhde syntyi koulun keittiön ovensuussa. Ollessaan koulussa ruokatunnilla H2 meni tiedustelemaan keittiöhenkilökunnalta, sisältääkö hänelle tarjoiltu ruoka eläinperäisiä ainesosia. Samassa H2 huomasi erään toisen henkilön tekevän täsmälleen samoin. Päivästä toiseen sama tapahtumaketju toistui. He kohtasivat aina samassa paikassa, saman oven edessä. He eivät aluksi keskustelleet keskenään lainkaan, mutta kun kohtaamiset toistuivat, he alkoivatkin jutella aiheesta. Heistä tuli lopulta hyvät ystävät, sillä tapa valikoida ruokaa yhdisti heitä. He jakoivat myös turhautuneisuuden tunteen, sillä keittiöhenkilökunta ei tuntunut ymmärtävän, minkä vuoksi he tahtoivat välttää syömästä kaikkea eläinperäistä.

H3 puolestaan kertoo kiehtovasti siitä, kuinka hän suhtautuu muihin vegaaneihin. Hän kokee alitajuisesti liittävänsä muihin vegaaneihin samoja ominaisuuksia kuin omaan itseensä. H3 kokee esimerkiksi empaattisuuden oman persoonallisuutensa kannalta hyvin tärkeäksi ja havaitsee kyseisen luonteenpiirteen myös muissa vegaaneissa. Hän kertoo yleisesti liittävänsä itselleen tärkeitä arvoja kanssavegaaneihin ja vaikuttaa uskovan jonkinlaiseen vegaanien keskinäiseen samankaltaisuuteen. H3 tuntee myös sanojensa mukaan itsensä tavanomaista rentoutuneemmaksi, kun aterioi vegaanien

kesken. Tällöin hänen ei tarvitse selitellä itseään tai kuunnella muiden perusteluita omille valinnoilleen.

H3 tuo esiin vegaanien vähemmistöaseman kertomalla, ettei heihin törmää joka päivä, mikä tekee keskinäisestä kohtaamisesta aina omalla tavallaan erityislaatuisen tilanteen. Hän muotoileekin, että toinen vegaani on hänen kaltaisensa henkilö, jonka hän on ikään kuin löytänyt suuresta ihmismassasta. Myös H5 kertoo suhtautuvansa innokkaasti kohtaamiinsa vegaaneihin. Hänelle veganismi on inspiraation lähde, ja hän nauttii aiheeseen liittyvistä keskusteluista muiden vegaanien kanssa. H5 on havainnut, että erilaisissa veganismiin perustuvissa sosiaalisen median kanavissa sovitaan yhdessä ”vegaanikahveja suurella porukalla”, mikä hänen mielestään on hyvä esimerkki vegaanien kokemasta keskinäisestä yhteisöllisyyden tunteesta.

Informantit ovat siis suhteellisen yksimielisiä siitä, että veganismi luo yhteisöllisyyden tunnetta. Tästä huolimatta aineistossa on myös esimerkkejä informanttien kielteisistä vegaanien keskinäisistä kohtaamisista, joita he tahtovat oma-aloitteisesti tuoda esille. H6 muun muassa kertoo, että on havainnut joissain tilanteissa olevansa jokseenkin varovaisempi sanoissaan ollessaan muiden vegaanien seurassa. Hän kokee, että saattaa tulla kyseisissä tilanteissa tavanomaista herkemmin arvostelluksi. H6 tuo kertomuksessaan esiin *hyvän* ja *huonon vegaanin* käsitteet. Tässä tapauksessa käsitteillä viitataan ilmiöön, jossa muita arvostellaan sen perusteella, kuinka kokonaisvaltaisesti vegaanista elämäntapaa noudatetaan. H6 kuitenkin toteaa samassa keskustelussa suhtautuvansa myönteisesti muihin vegaaneihin ja iloitsevansa siitä, että vegaanit muodostavat oman yhteisönsä. Hänen mukaansa yhteiset arvot luovat hyvän pohjan uudelle ihmissuhteelle.

Vaikka veganismi on moraalinen päätös, en väitä, että vegaanit saisivat mitään extrapisteitä jossain kuvitteellisessa kilpailussa parempaan ihmisyyteen. Yksilöt on aina yksilöitä, ja ne tulee aina ottaa vastaan sellaisina. -H4

H4 on sitä mieltä, että vegaaniyhteisö on ehdottomasti olemassa, mutta hän ei koe olevansa osa sitä. Hän tosin ajattelee, että tämä yhteisö on olemassa lähinnä erilaisilla sosiaalisen median alustoilla. Hän korostaa sitä, että vegaaninen elämäntapa on oma yksilöllinen ”moraalinen päätös”. Vegaanien välinen yhteisöllisyys koetaan siis eri tavoin.

Muiden vegaanien kanssa käydyt ruokakeskustelut ovat informanteille erityisen mieluisia. H1 muun muassa kertoo jakavansa reseptejä vegaaniystäviensä kanssa. Hän myös keskustelee heidän kanssaan

uusista kasvistuotteista. Hänellä on jopa ihmissuhteita, jotka perustuvat pitkälti ruoka-aiheesta käytyihin keskusteluihin. Tällaiset keskustelut suovat H1:lle tilaisuuden jakaa kokemuksia ja oppia jotain uutta. H5 puolestaan kertoo, että veganismi on vaikuttanut myönteisesti hänen läheiseen ihmissuhteeseensa. Ruokavalio on mahdollistanut useita tärkeitä jaettuja kokemuksia hänen siskonsa kanssa. H5 kertoo, että hänen lähipiiriinsä kuuluvien vegaanista ruokavaliota noudattavien ystäviensä kesken ruokavalio on asia, josta he voivat olla innoissaan yhdessä.

Vegaanien tuntema yhteisöllisyys on esimerkki siitä kulttuurin julkisuudesta, josta Geertz (1973: 10) kirjoitti. Vegaanit voivat aineiston mukaan kokea keskinäistä yhteisöllisyyttä, vaikka eivät tuntisi toisiaan. Tämä viestii siitä, että veganismi koetaan paljolti myös tavaksi ajatella. Koska veganismiin liittyvät olennaisesti useat eettiset näkökulmat, samaa elämäntapaa harjoittaviin henkilöihin voidaan mahdollisesti samastua. H3:n kertomus siitä, kuinka hän liittyy kanssavegaaneihin samoja luonteenpiirteitä kuin itseensä tukee tällaista näkökulmaa. Yhteinen arvomaailma voi myös herättää luottamusta, kuten H2 toteaa. Jaetut arvot ovat myös H6:n mukaan hyvän ihmissuhteen perusta. Geertz (1973: 12) kirjoitti siitä, kuinka kulttuurin ja merkityksen julkinen luonne kulkevat käsi kädessä. Veganismiin liittyy esimerkiksi ympäristönsuojelullisia ja eläinten oikeuksien ajamiseen liittyviä merkityksiä, jotka voidaan kokea yhteisiksi.

H5 kertoo siitä, kuinka niin sanottujen vegaanikahvien järjestäminen on merkki vegaanien välisestä yhteisöllisyyden tunteesta. Merkityksiä ja kokemuksia tahdotaan jakaa, jotta opittaisiin uutta, ja Blumerin (1969: 52) mukaan näissä vuorovaikutustilanteissa ihmiset toimissaan altistuvat toistensa tulkinnoille. Jonkinlainen oletus samaistumisen mahdollisuudesta on todennäköisesti vegaanien välillä olemassa, kun vuorovaikutukseen kannustavia tapahtumia, kuten vegaanikahveja, järjestetään toisilleen täysin tuntemattomien ihmisten kesken.

6.4 Ruoka ihmissuhteissa

Vegaanisen kuukauteni aikana koin selvästi erottuvani ympäröivistä ihmisistä ruokavaliollani. Huomasin, että vastatessani itse ruoanlaitosta vegaanisen ruokavalion toteuttaminen oli varsin mielekästä. Toisaalta yhteisissä ruokailutilanteissa ruokavaliointi korostui ja nousi usein esiin. Vaikka en jäänyt koskaan vaille ruokaa, huomasin jostain syystä kokevani oloni helpommaksi sellaisissa yhteisissä ruokailutilanteissa, joissa oli myös muita vegaanista ruokavaliota noudattavia henkilöitä. Minussa heräsi kysymys siitä, millaista sosiaalista dynamiikkaa sekasyöjien ja vegaanien välillä voi erilaisissa tilanteissa esiintyä.

Vaikka useat informantit korostavatkin ruokavalion olevan jokaisen yksilöllinen valinta, ruokaan liitettävät merkitykset voivat kuitenkin tulla jaetuiksi sosiaalisessa kanssakäymisessä. Esimerkiksi yhteinen ruokailu voi tuottaa tilanteita, joissa omaa ruokasuhdetta tuodaan luontevalla tavalla esille. Ruoan kyky toimia viestien välittäjänä korostuu. Haastateltavieni mukaan parhaassa tapauksessa tärkeäksi koettu ruokakokemus voidaan jakaa rakkaiden ihmisten kanssa. Aineistossa informantit kertovat lämpimään sävyyn ruokailutilanteista, joissa vegaanista ruokaa on yhdessä nautittu sellaisessa seurueessa, jossa on sekä sekasyöjiä että vegaaneja. H5 kertoo vegaanisesta juhlatilaisuudesta:

Viime joulukuu oli mielestäni hyvä esimerkki siitä, kuinka lähiympäristön ihmiset voivat vaikuttaa toistensa ruokatottumuksiin. Vietimme joulua sekasyöjän äitini sekä vegaanin siskon kanssa ja teimme joulun aikaan kaiken ruoan vegaanisena, vaikka äitini syökin kaikkea. Hän oli innoissaan, että pääsi kokeilemaan hänelle vieraita reseptejä uusista raaka-aineista ja ilmoittikin jo siirtyneensä enemmän kasviperäiseen ruokavalioon, mutta sai lisää inspiraatiota yhteisistä ruoanlaittohetkistämme. -H5

H1 ja H2 jakavat pariskuntana kokemuksen, jossa perinteisiä juhlaruokia on valmistettu vegaanisesti perheyhteisössä, johon kuuluu sekä vegaaneja että sekasyöjiä. H1 kertoo joulusta, jolloin hän oman äitinsä ja kumppaninsa kanssa valmisti juhlaruokien vegaanisia versioita. Vaikka vegaaninen kasvisruoka maistui koko seurueelle, H1 täsmentää, että ilman hänen ja kumppaninsa läsnäoloa vegaanista ruokaa olisi tuskin juhlapöydässä nautittu. H2 kertoo, kuinka on pienempi kynnys valmistaa vegaanisia juhlaruokia, kun syöjiä on vähintään kaksi. Esimerkiksi hän nostaa niin sanotun *tofukinkun*, joka voi tarjota syötävää useallekin ihmiselle.

H3 tuo haastattelussa esiin puolestaan jälkikäteen epämiellyttäväksi muodostuneen jaetun ruokailukokemuksen. Hän kertoo juhlasta, jossa he vegaanin kumppaninsa kanssa olivat vieraina. Sanojensa mukaan hän koki tilaisuudessa yhteenkuuluvuutta muiden vieraiden kanssa, koska myös vegaanisten ruokien tarjonta oli ollut herkullinen ja korkealaatuinen. Hän ei varsinaisessa tilanteessa kokenut itseään millään tavoin ulkopuoliseksi. Jälkeenpäin hän kuitenkin joutui harmistumaan kuullessaan sukulaiseltaan, että kyseisten juhlien järjestäjät olivat alun perin suunnitelleet tuottavansa juhlien vegaanisen tarjonnan mikroaaltouunissa valmistettavilla einestuosilla. H3 koki tämän halventavan erityisruokavaliotaan. Kyseinen tapaus on konkreettinen esimerkki siitä, kuinka yhteinen ruokailu voi vaikuttaa yhteisöllisyyden tunteeseen. Toivotussa tilanteessa kaikki jakavat miellyttävän ruokakokemuksen ja kokevat toisensa samanarvoisiksi.

Toisinaan erityisruokavalio saattaa saman pöydän ääressä saada muut tarkastelemaan omaa ruokavaliotaan. H3 kertoo tilanteista, joissa hänen ystävänsä ovat saattaneet vaikkapa pahoitella tai perustella omaa lihansyöntiään yhteisellä aterialla. Koska hän kunnioittaa jokaisen päätöstä toteuttaa omaa ruokavaliotaan, hän kokee olevansa tällaisissa tilanteissa muutenkin normaalia varovaisempi sanoissaan. H3 ei vahingossakaan tahdo pahoittaa kenenkään mieltä. H1 puolestaan kertoo siitä, kuinka joissain ravintoloissa vegaaninen tarjonta voi olla vähäistä tai jopa olematonta. Hän toisinaan havaitsee ikäviä tilanteita, joissa joutuu itse perääntymään yhteisistä ruokailusuunnitelmista, koska kyseinen ravintola ei tarjoa vegaanisia annoksia. H1 tarkastelee tuntemuksiaan:

Sitte vähä tavallaan joutuu osaltaan olemaan ilonpilaaja, jos muut ois ihan innossaan menossa sinne ja sitte ite on silleen, että: "Joo, emmä sitä pysty syömään, niin..." -H1

Lisäksi H1 kertoo joutuneensa kiusallisiin tilanteisiin, kun hänelle on valmistettu eläinperäistä ruokaa. Hän tietysti tällaisessa tilanteessa joutuu kieltäytymään ruoasta, muttei missään nimessä tahdo loukata toiminnallaan ketään. H1 sanojensa mukaan kokee tällöin olonsa auttamattoman työkeäksi. H2 kertoo, että toisinaan yhteisissä ruokailuhetkissä, joihin osallistuu erilaisia ruokavaliota noudattavia henkilöitä, vegaanisesta ruoasta puhuminen saattaa olla jopa jokseenkin tulenarka aihe. Hän itse esimerkiksi on kohdannut tilanteen, jossa vegaanisesta ravitsemuksesta on puhuttu hyvin provokatiivisesti. Tällöin hän on vain päättänyt nauttia ruoastaan vaiti osallistumatta kyseiseen keskusteluun:

Haluais toisaalta sanoa jotain mut toisaalta haluaa säilyttää sovun. Ja niinku se on aina vähän monimutkasta... Just välillä tosi paljoki väheksytään sitä, että kasvissyönti on niin yksipuolista ja näin. Se on aina sillee et siinä pitää mieltä niin kun ite, että haluuk sä alottaa riitaa. Haluunk mä tehdä tähän ihmissuhteeseen sen et mä riitelen siitä et se on mun valinta? Sä voit ite valita mitä sä haluat. -H2

Informantit käsittelevät haastatteluissa lähinnä omia ruokavaliotaan, mutta kertovat myös läheistensä ruokailutottumuksista. Vegaanisen elämäntavan ja parisuhteen väliset yhteydet paljastuvat kiehtovalla tavalla. Osa informanteista kertoo parisuhteistaan ja kaikissa näissä tapauksissa myös kumppanin kerrotaan olevan vegaani. H1 kokee, että yhteinen vegaaninen elämäntapa on hänen parisuhteensa perimmäisiä arvoja, tietyllä tapaa jopa edellytys. H6 kertoo, että hänen vegaanisen elämäntapansa kehittymiseen on jossain määrin vaikuttanut menneisyyden parisuhde. Vaikuttaa siltä,

että yhteneväistä ruokavaliota ei pidetä ainoastaan pragmaattisena, vaan myös aatteellisena tekijänä. Informantit tuovat esiin sen, kuinka molempien osapuolien vegaanisuus on arjen kannalta käytännöllistä, mutta ennen kaikkea kyse on arvomaailman jakamisesta. Se on H1:n mukaan myös kokemusten jakamista: hänelle on tärkeää, että ruokaan suhtaudutaan samalla tavoin. Osa haastateltavista arvuuttelee, voisivatko he seurustella ihmisen kanssa, joka ei ole vegaani tai ylipäättään kasvissyöjä. Veganismi koetaan siis selkeästi yhteisen elämän kannalta tärkeäksi asiaksi. Elämäntapa seuraa arkeen ja juhlaan, jokaiseen päivään, jokaiselle aterialle.

Informantit kertovat pyrkivänsä välttämään lihateollisuuden tukemista myös välillisesti. On siis mahdollista, että tällöin samassa taloudessa asuvan kumppanin valinnat voivat muodostua uudella tavalla merkityksellisiksi. Seuraavassa otteessa H3 kertoo tilanteesta, jossa hänen oman kumppaninsa ruokavalion muuttuminen on kyseenalaistettu. Ote viestii siitä, kuinka vegaanista elämäntapaa ei ole välttämättä mielekästä ajatella jonkinlaisena käytännönläheisenä asiana:

Ja sit se on niin jännä ku me ollaan alettu seurustelemaan – me ollaan oltu neljä vuotta yhdessä – nii sit kaikki mun läheiset ihmiset, niinku just nää kummitädit ja äidit ja muut oli silleen, että: "Kai se tietää, että kyllä hän saa syödä lihaa?" Ne oletti, että poikaystäväni tekisi ison elämänmuutoksen ihan vaan mun takia. Feikkais sen. -H3

H4 muotoilee veganismin olevan ”itsestä, ympäristöstä ja luonnosta välittämistä.” Jaetun vegaanisen ruokakokemuksen merkityksiä voidaan tarkastella luomalla ruokavalion toteuttamiseen hoivaava näkökulma. Informantit kokevat vegaanisen ruoan olevan sekä yksilöllistä että yhteistä hyvää tuottava asia, mikä tekee jaetusta, vegaanisesta ruokakokemuksesta eräänlaisen keinon pitää huolta ympärillä olevista ihmisistä. Vegaanisen ravitsemuksen koetaan tuottavan terveyttä ja hyvinvointia niin ihmisille kuin eläimillekin. Vegaaniseen ruokaan liittyy hoivaamisen näkökulman lisäksi jonkinlaista lempeyttä ja empatiaa. Informantit kokevat vegaanisen ruoan myönteiseksi, sillä se ei edellytä tuntevan eläimen kuolemantuottamista. Vegaaninen ruokavalio edistää informanttien mukaan ruumiillisen hyvän lisäksi jonkinlaista moraalista hyvää. Ruokailun sosiaaliset arvot ja yhdessä syömiseen liittyvä tunteellisuus tulevatkin esille informanttien jakaessa lämpimiä muistojaan siitä, kuinka perheen kesken on juhlapyhinä valmistettu perinteisten juhlaruokien vegaanisia versioita. Tällöin koetaan, että vaikutetaan yhdessä. Ruokaa voidaan siis käsitellä myös huolenpidon ja huomioon ottamisen kautta. Lähimmäisistä tahdotaan huolehtia tarjoamalla heille ravitsevaa ruokaa.

Aineiston perusteella vegaaninen ruoka koetaan muun muassa ravitsevaksi, terveelliseksi, eettiseksi ja monipuoliseksi. Ruoan uskotaan tekevän hyvää keholle, mielelle ja ympäristölle. Merkityksistä tulee sosiaalisia muun muassa silloin, kun läheisiä ihmisiä tahdotaan ravita tällaisella ruoalla. Tällöin vegaanisen ruoan merkityksiä tarkastellaan vuorovaikutuksessa.

Aiemmassa osiossa informantit kertoivat muiden vegaanien herättävän muun muassa innostusta, luottamusta ja luovan mahdollisuuden hyvälle ihmissuhteelle. Parisuhteessa tämä näyttäisi konkretisoituvan. Yhteneväinen suhtautuminen ruokaan voi toimia ihmissuhdetta syventävänä tekijänä, sillä kyse on arvojen jakamisesta. Yhteinen veganismi on arjessa käytännöllistä, mutta kyse on myös samastumisesta. Toimintaa, joka konkretisoi arvojen jakamisen pidetään tärkeänä. Merkitysten sosiaalinen luonne tulee esille siinä, kun oman ruokasuhteen sisältämien merkitysten välittämisestä ympäröiville ihmisille tulee nautintoa tuottava asia. Symbolisen interaktionismin mukaan merkitykset ovatkin sosiaalisia tuotoksia, joiden muotoutumiseen vaikuttavat vuorovaikutukseen osallistuvat yksilöt (Blumer 1969: 5).

6.5 Merkitykselliset ruokavalinnat

Sekä osallistuva havainnointi Vegemessuilla että kuukauden mittainen Vegaanihaaste saivat minut pohtimaan ruokavalintojen merkityksellisyyttä. Vegemessuilta sain näkökulmaa erityisesti ruokavalintojen poliittiseen luonteeseen: eläinteollisuuden rakenteisiin ja ruokavalinnoilla vaikuttamiseen. Vegaanihaaste puolestaan sai minut tarkastelemaan sitä, miten vegaaninen ruokavalio käytännössä toteutuu. Pohdin niitä merkityksiä, joilla vegaanista ruokavaliota perustellaan.

Vegaaninen elämäntapa edustaa erilaisia asioita informanteilleni. Vegaanisen ruokavalion noudattaminen voi tarkoittaa heille esimerkiksi omien henkilökohtaisten arvojen konkretisointia, oman vähemmistöaseman toteuttamista, kiinnostuksen kohteiden vaalimista, mutta myös oman maailmankatsomuksen syventämistä. Aineistossa korostuu se, että ruoan valitseminen koetaan tietoisena toimintana ja valintojen laadun tiedostaminen arvona on hyvin tärkeä. Ratkaisukeskeinen, vaikuttamiseen pyrkivä näkökulma yhdistyy useissa perusteissa, jotka informantit tuovat esille haastatteluissa.

Informanttini kokevat siis tärkeäksi tarkastella yksittäisten ruokavalintojensa vaikutuksia. Jotkut heistä erittelevät haastatteluissa erilaisten tuotteiden ympäristöä ja ilmastoa kuormittavia vaikutuksia,

mutta myös niihin liittyviä eläin- ja ihmisoikeuskysymyksiä. Informanttini pyrkivät välttelemään esimerkiksi sellaisia vegaanisiakin tuotteita, joiden tuotannossa on eettistä problematiikkaa. Harkitsevalla toiminnalla annetaan oma panos itselle tärkeiksi koettujen arvojen toteutumiseksi. H3 kertoo rationaaliseksi kokemastaan suhteestaan ruokaan:

Minulla on tämä tieto ruoan terveystaustuksista, minulla on tämä tieto ruoan ympäristövaikutuksista ja minä teen tämän tiedon mukaisia ratkaisuja. Ja ne ilmentyy mun ruokavaliossa. -H3

H3:lle ruokavalio on siis keino soveltaa hänen tietämystään käytäntöön. Hän kokee auttavansa niin itseään kuin ympäristöä ruokavaliolla, jonka hän käsittää terveelliseksi ja ekologiseksi. Hän kokee miellyttävän tunteen nähdessään kauppareissun päätteeksi oman ostoskorinsa, joka hänen mukaansa näyttää ”erilaiselta, oman näköiseltä”. H3 kokee tehneensä hyviä valintoja ja hän nauttii ostoskorinsa antamista tällä tavoin jo ostoksilla ollessaan ennen kuin hän ehtii fyysisesti ravitakaan itseään ostamallaan ruoalla. Hän myös kertoo, että kassalla hän kokee hetkittäisesti rakentavansa minäkuvaansa nostamalla itse kokoamansa valikoiman tuotteita ostoshihnalle. Ostosten väliin tuleva kapula erottaa hänet edellä olevasta asiakkaasta, jonka ostoskorin sisältö voi olla tyystin erilainen. Ruoasta kiinnostuneena ihmisenä hän sivusilmällä myös seurailee muiden tekemiä valintoja ja ilahtuu havaitessaan jonkun toisen ihmisen ostavan vegaanisia tuotteita. Kyseinen esimerkki osoittaa informantin kokevan ruokavalintansa merkityksellisiksi, persoonallisiksi ja tärkeiksi.

H5 kertoo pitävänsä ruokavalintojaan persoonallisina erityisesti vegaanien vähemmistöaseman vuoksi. Vegaaninen ruokavalio on hänelle tapa olla oma itsensä. Hän kertoo olevansa vegaani itseään, ympäristöä ja eläimiä varten, eikä siksi yksilötasolla tunne juurikaan halua puuttua muiden ihmisten ruokavalintoihin. Hän kertoo, että veganismi on hänelle valtaa valita, keino ”saada aikaan positiivista muutosta elintarviketuotannossa.” H5 kokeekin jatkuvaa halua ottaa selvää erilaisten raaka-aineiden tuotannosta. Veganismi on ikään kuin tilaisuus oppia uutta ja pysyä ajan tasalla ruokateollisuuden saralla tapahtuvista asioista.

Informantit ovat yleisesti kiinnostuneita ruoasta ja niihin liittyvien valintojen vaikutuksista. Useat heistä muun muassa nauttivat ruokakeskusteluista muiden ihmisten kanssa, ruokavaliosta riippumatta. Vaikka osa heistä kertoo olevansa uteliaita joidenkin muiden ihmisten valintoja kohtaan, tämä ei automaattisesti tarkoita sitä, että he pyrkisivät aktiivisesti vaikuttamaan ympärillään oleviin ihmisiin. H1 esimerkiksi kertoo, ettei välitä itselleen tuntemattomien ihmisten valinnoista, mutta

kokee kuitenkin antoisiksi tuttujen ihmisten väliset ruokakeskustelut, joissa saa esittää omia näkemyksiään vapaasti. H1 kertoo ajattelevansa ruokaa paljon ja siksi hänelle on luontevaa tuoda erilaisissa tilanteissa ruokaa koskevia mietteitään esille. Hän tahtoo kunnioittaa muiden ihmisten valintoja, kunhan he vastavuoroisesti osaavat kunnioittaa hänen tapaansa toteuttaa ravitsemustaan.

H6 puolestaan kertoo suosittlevansa ystävilleen vegaanisia tuotteita, mutta pitää ruokavalintoja jokaisen henkilökohtaisena asiana. Samalla hän kuitenkin kokee, että poliittisesti ihmisiä voitaisiin kannustaa vähentämään eläintuotteita. Hänen mukaansa lihantuotantoa esimerkiksi verotetaan ja rajoitetaan muutoinkin liian vähän.

H2 kertoo alkaneensa pohtia ruokavalintojen merkitystä syödessään isoäitinsä kasvisruokia. H2 taustoittaa, että hänelle oli sukunsa vegetaristien ansiosta helppoa tutustua kasvissyöntiin. Hänen isoäitinsä tapasi ruokailuhetkien yhteydessä kertoa valintojen vaikutuksesta ympäristöön, mikä sai H2:n ajattelemaan ruokaa aivan uudella tavalla. Lisäksi H2:n sisko vaikutti hänen käsityksiinsä ruoasta ja siskonsa kanssa H2 koki käytännön tilanteiden kautta, kuinka oudoksuva ihmisten suhtautuminen kasvisruokaan saattaa toisinaan olla:

Kun mä olin silleen lapsi ja se mun sisko oli vegaani, niin se teki tosiaan kastiketta, luultavasti soijarouheesta... Se ei sillä tavalla maininnu, että mitä se on, joten meillä kotona miehet luuli, että se on jauhelihaa ja sitten ne söi sitä ihan tyytyväisenä... Ja vasta sitte ku se mun sisko ite alko syömään sitä, niin ne alko miettimään sitä, että... Ne oli just äskettäin keuhunu ja nyt ne oli sillee: "Tää maistuki tosi pahalle... Ja tää oliki vähä oudon makusta". -H2

H4, joka määrittelee ilmastolliset syyt merkittävimmäksi motiivikseen elää vegaanisesti muotoilee, että veganismi edustaa hänelle ”jonkinlaista kognitiivista selkeyttä”. Tällainen kognitiivinen selkeys voidaan tulkita esimerkiksi kyvyksi tehdä omien arvojensa kannalta johdonmukaisia päätöksiä ja välttää sisäisiä ristiriitoja. H4 kertoo, että ruokavalio on valintojen tekemistä ”oikean ja väärän välillä”. Oikealla ja väärällä hän viittaa perusteltuun tarpeeseen: kysymykseen siitä, onko hänen tarpeellista käyttää ympäristöä runsaasti kuormittavia tuotteita. Hänen mukaansa ihminen ei tarvitse eläinperäisiä tuotteita lainkaan. Seuraavassa otteessa hän kertoo pyrkimyksensä jonkinlaiseen rationaaliseen ruokasuhteeseen:

Moni usein vetoaa lihansyönnin luonnollisuuteen ja ruokavalion monipuolisuuden tärkeyteen vastustaessaan täyttä veganismia, mutta en itse koe tätä riittäväksi selitykseksi nykyisellä aikakaudella, jossa kaikki on jollain tapaa 'tuotettua' ja 'manipuloitua' kansalle sopivaksi. En kuitenkaan ole ehdoton asian suhteen siinä mielessä, että tyrkyttäisin veganismia kaikille muillekin, mutta mielestäni tässä on melko selkeät oikeat ja väärät ottaen toki huomioon yksilön oman tilanteen ja sen tuomat haasteet, esimerkiksi niin sanotut "ruoka-aavikot". Tällä tavoin se on lähinnä osa omaa moraalista rakennettani, jota minulla on mahdollisuus toteuttaa tekojen kautta. -H4

H4 kertoo *mahdollisuudesta*: veganismi on ikään kuin etuoikeus, jota kaikilla ei ole. Näkökulma myös vastaavasti tuo esiin tilanteen, jossa useilla ihmisillä on kyllä mahdollisuus syödä esimerkiksi ekologisemmin ja terveellisemmin, mutta he päättävät tehdä toisin. Kyseisestä otteesta voidaan tulkita vastuullisen ruoan valitsemisen käsittäminen myös moraalisenä velvollisuutena. Vaikka vegaaninen ruokavalio tarkoittaa ruoka-ainerajoituksia, aineiston perusteella veganismissa ei ole kyse niinkään itsensä rajoittamisesta, vaan pikemminkin pyrkimyksestä olla tiedostava, johdonmukainen ja vastuullinen. Eläinten hyötykäytön boikotoiminen on vahva motivaattori, ja rationaalisuuden kokemus on tärkeä osa ruokasuhdetta. Veganismi voi siis olla H3:n mukaisesti keino soveltaa tietoa käytäntöön.

H4 mainitsee myös niin sanotut *ruoka-aavikot*. Ruoka-aavikoilla H4 tarkoittaa sellaisia alueita, joissa edullisen ja terveellisen ruoan saatavuus on tavanomaista heikompaa. Tällaiset alueet saattavat olla esimerkiksi harvaan asuttuja ja väestö vähävaraisempaa. Näillä alueilla mahdollisesti syödään epäterveellisemmin ja yksipuolisemmin, mikä voi johtaa erilaisiin terveysongelmiin, kuten diabetekseen ja erilaisiin sydänsairauksiin. (Caporuscio 2020.) Vaikka tällaiset varsinaiset ruoka-aavikot nousevat usein esiin erityisesti Yhdysvaltojen kontekstissa, aineistossa on esimerkkejä siitä, kuinka informanttien mukaan vegaanisen ruokavalion täysipainoinen noudattaminen on Suomessakin paikoitellen haastavaa. H3 kertoo esimerkiksi olevansa kotoisin suhteellisen pieneltä paikkakunnalta, jossa ravintoloiden vegaaninen tarjonta on erityisen kehno. Hän kertoo joskus kiertäneensä läpi muutamiakin kahviloita ennen kuin on löytänyt itselleen sopivaa syötävää. Vastaavanlaiset tapaukset ovat aineistossa yleisiä, ja informantit kertovatkin oppineensa mukautumaan tilanteeseen ottamalla isoista kaupungeista mukaansa ruokaa esimerkiksi kyläillessään pienemmillä paikkakunnilla. Informantit tahtovat pyrkiä mukautumaan, jotta he voisivat tehdä haluamiaan ruokavalintoja sellaisissakin paikoissa, joissa vegaanisen ruoan tarjonta on vähäistä. H2 kertoo, että erityisesti juhlat

ovat sellaisia tilanteita, joissa hän joutuu pohtimaan mahdollisuuksia toteuttaa omaa ruokavaliotaan. Näissä tilanteissa hän tulee usein tiedustelleeksi ruokien ravintosisältöjä, ja hänen mukaansa tämän seurauksena haluamattaan saattaa loukata jotakuta. Informantit kuitenkin kehuvat yleisellä tasolla isompien kaupunkien nykyistä vegaanista tarjontaa Suomessa.

”Maailmantuska” on ollut H6:lle yksi merkittävimmistä syistä ryhtyä vegaaniselle ruokavaliolle. Termi kiteyttää hyvin sen, että H6 suhtautuu tunteellisesti ympäristössään havaitsemiinsa epäkohtiin. Informanteilla on taipumus tarkastella valintojaan, pyrkimys tiedostaa niiden vaikutuksia ja tahto edistää heille tärkeiden arvojen toteutumista käytännön toiminnan kautta. Ilmastonmuutoksen yhteydessä saatetaan puhua myös esimerkiksi ilmastoahdistuksesta ja sen lievittämisestä omien valintojen avulla. Ilmastoahdistus voi aiheuttaa jopa pakko-oireisuutta ja unihäiriöitä (Pihkala 2019: 10) Ruokavalio voi siis olla keino lievittää esimerkiksi ilmastoahdistuksen aiheuttamia avuttomuuden tunteita. Yhtä kaikki, aineistoni perusteella vegaani tahtoo auttaa myös itseään: syödä terveellisesti ja voida mahdollisimman hyvin.

H3 kertoo omista tuntemuksistaan ruoan äärellä vivahteikkaasti. Hän kuvailee kokevansa tyytyväisyyttä ja inspiroivia tuntemuksia tekemistään ruokavalinnoista. H3 kertoo kokevansa toisinaan ”hyrskähkyksen”, eräänlaisen äkillisen mielihyvän tunteen, joka syntyy oman ruokavalion toteuttamisesta. Tällaisen ”hyrskähkyksen” hän saattaa kokea ruokaostoksilla ollessaan ja kootessaan itselleen monipuolisesti ravintoaineita sisältävää ateriaa. Informantti pitää ruokavalintojaan keinona toteuttaa itseään.

H3 kertoo myös vaikuttaneensa useiden ympärillään olevien ihmisten ruokavalintoihin. Hän kokee, että on saanut useat läheisensä miettimään omien ruokavalintojensa merkityksiä. Sen lisäksi, että hänen kumppanistaan on heidän suhteensa aikana tullut vegaani, myös H3:n kumppanin suuri perhe on vähentänyt lihansyöntiä. Myös H3:n isä on osoittanut kasvavaa halua oppia valmistamaan erilaisia kasvisruokia. Tämä tuo selkeästi esille sen, miten ruokavalinnoilla voi olla omanlaisensa sosiaalinen puoli: toisten ihmisten valinnoista voidaan inspiroitua tekemään muutoksia omaan ruokavalioon. H3 ei itse tahdo olla osa eläintuotantoa ja kokeekin eettisyyden tärkeimmäksi ruokailutottumuksiaan ohjailevaksi tekijäksi.

Vegaaniset valinnat voivat auttaa informanttia toimimaan arvojensa mukaisella tavalla. Esimerkiksi H6 kertoo veganismin tarkoittavan hänelle ”hyvää omaatuntoa”. Veganismi edustaa H6:lle moraalista hyvää. H2 puolestaan muotoilee vegaanisen ruokailun mahdollistavan syömisen ”sydän puhtaana”.

Aineistossa ilmenee selkeästi se, kuinka eläintuotteiden käyttäminen on muodostunut informanteille eettiseksi ongelmaksi, mikä on vienyt heitä vähitellen yksi valinta kerrallaan kohti vegaanista elämäntapaa.

Vaikuttaa siltä, että osa informanteista ei ole välttämättä täysin tietoisia siitä, millä tavoin he ilmaisevat itseään ruoalla. Tiedustellessani informanteilta heidän tapojaan ilmaista itseään ruoan kautta osa heistä kokee kysymyksen haastavaksi. H6 on sitä mieltä, että hän kokee ilmaisevansa itseään pikemminkin vegaanisen elämäntapansa kuin ruokavalionsa kautta. Tämän kertoessaan hän tahtoo korostaa veganismin kokonaisvaltaista luonnetta. H3 taas ajattelee tullessaan ystävä- ja tuttavapiirissä tunnetuksi *porukan vegaanina*. Hän siis huomaa erilaisten sosiaalisten tilanteiden tuovan selkeimmin esille hänen vegaanisuuksensa. H4 puolestaan kokee, ettei juurikaan varsinaisesti ilmaise itseään ruoan kautta ja tätä hän perustelee sillä, että veganismi on asia, joka toteutuu pitkälti hänen omassa kodissaan, ”jolloin se jääkin lähinnä omien silmien nähtäväksi”.

Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että ruoan ilmaisuvoimainen kyky kytkeytyy syvästi erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, jolloin ihminen on jonkinlaisen mahdollisen tarkkailun alla. Esimerkiksi aiemmin mainitsemani H3:n kertomus siitä, kuinka hän ollessaan ruokaostoksilla kokee rakentavansa minäkuvaansa kassajonossa on hyvä esimerkki siitä, kuinka valintojen tekemisen julkinen luonne tuo esiin ja vahvistaa ruokavalintojen sekä itseilmaisun välistä yhteyttä. Ruoka on viestien välittäjä.

Tarkastellessani informanttien käyttämiä kielellisiä ilmaisuja ymmärrän paremmin ruokavalintoihin liittyvää tunnelatausta. Ruoan merkitykset heijastuvat kielelliseen ilmaisuun. Kulttuuri on Geertzin (1973: 12) mukaan julkista, koska niin on itse merkityskin. Siksi vaikuttaakin siltä, että informanteilleni ruokavalinnat voivat olla keino tarkastella omaa itseään osana maailmaa. Vaikka yksittäinen ihminen ei välttämättä kykenisi havaitsemaan omien tekojensa kaikkia vaikutuksia, tietynlaisten valintojen tekemisen merkitystä se ei informanteilleni vähennä. Ruokavalinnat koetaan arvokysymykseksi, ja omien arvojen tukemiseksi voidaan tehdä huomattavaakin sitoutumista vaativia elämäntapamuutoksia.

”Hyrskähys” (H3) eli äkillinen omista valinnoista syntyvä mielihyvän tunne on hyvä esimerkki siitä, että omien valintojen käsitetään kytkeytyvän osaksi suurempaa merkitysten verkkoa. H3 kertoo tekevänsä tietonsa mukaisia ratkaisuja. Hän siis ajattelee valintojensa kautta tukevänsä itselleen tärkeitä merkityksiä, kuten ekologisuutta, empatiaa ja eläinten hyvinvoinnin kohentamista. Hänen

toteuttaessaan tietämystään tukevaa toimintaa hän saa mielihyvää, mikä viestii siitä, että kulttuurin julkisten merkitysten rooli ihmisen elämässä voi olla valtavan tärkeä. Hän ajattelee toiminnallaan edistävänsä yhteistä hyvää. Vaikka kulttuuri on Geertzin (1973: 10) mukaan osittain käsitteellistä, merkitysten jakaminen tapahtuu kuitenkin kouriintuntuvasti erilaisissa tilanteissa ja paikoissa, esimerkiksi ruokakaupoissa, sosiaalisessa mediassa tai vaikkapa yhteisen aterian äärellä. Kulttuuri julkisine merkityksineen havaitaan muun muassa siinä, että vegaanit ympäri maailmaa voivat jakaa ajatuksen ruokavalintojen tärkeistä vaikutuksista.

6.6 Esteettinen, juhlallinen ruoka

Ruoan esteettisten ja juhlallisuuden liittyvien merkitysten analysoiminen osana tätä tutkielmaa on perusteltua, sillä nämä teemat auttavat ymmärtämään niitä arvoja, joita haastateltavani henkilöt ruoassa vaalivat. Informanttini tarkastelevat esteettistä ruokaa muun muassa erilaisten kasvisruokaan liittämiensä merkitysten kautta. Sisällyttämällä tämän osion tutkielmaani tahdon tuoda esiin ruoan erilaisia ideaaleja.

Esimerkiksi Vegemessuilla korostui ruoan visuaalisten ominaisuuksien arvostaminen. Ruokaa oli asetettu esille mahdollisimman houkuttelevasti ja värikkyyks oli selkeästi korostettu teema niin mainonnassa kuin näytteillepanossa. Ryhdyin pohtimaan sitä, millaisia viestejä ruoan ulkonäkö mahdollisesti välittää ja millaisia ruoan visuaalisia ominaisuuksia informanttini ruoassa arvostavat. Entä millainen vegaaninen ruoka on juhlallista? Pureduin näihin kysymyksiin analysoidakseni informanttieni ruokapreferenssejä.

Keskusteltaessa kauniin ja juhlallisen aterian ominaisuuksista nousee esille erilaisia ruokaan liittyviä ihanteita. Nämä ideaalit voivat liittyä ruokaan itseensä, mutta myös siihen, mitä ruoka itsessään symbolisesti edustaa informanteilleni. Samalla voidaan havaita erilaisia arvoja, jotka liittyvät aterian kokoamiseen liittyviin resursseihin. Ruokaa ympäröivät olosuhteet, kuten kiireettömyys ja seura koetaan myös erityisen tärkeiksi tekijöiksi. Juhlallista ja kaunista ruokaa määritellään keskenään hiukan eri tavoin, mutta niissä yhdistyy yksi merkittävä tekijä: lautasella oleva ruoka on harkitun valinnan tulos.

Kaunis ateria on värikäs ja rauhassa syöty. -H4

Kaunis ruoka on lähinnä aistein havaittujen myönteisten ominaisuuksien kokoelma, mutta myös moraalisesti hyväksi koettu ruoka voidaan aineiston perusteella käsittää kauniiksi. H6:n mukaan kauniissa ateriasa on paljon erityisesti vihreää muiden värien joukossa, ”paljon erilaisia tekstuureja ja makuja tasapainossa keskenään”. H1 puolestaan lähestyy kaunista ateriasa hiukan eri tavoin ja määrittelee sen prosessoitujen ja tuoreiden raaka-aineiden hallitukseksi tasapainoksi. Kauniissa ateriasa on hänen mukaansa proteiinia, tärkkelystä ja vihreitä ainesosia. Hänelle esteettinen ruoka ei siis ainoastaan ole visuaalisesti miellyttävien raaka-aineiden kokonaisuus, vaan hän ajattelee myös ainesosien ravitsemuksellista tehtävää osana ateriasa. Kauniin aterian esimerkiksi hän nostaa annoksen, jossa on paistettua riisiä, tofua ja kasviksia. H5 taas kuvailee kauniin aterian olevan ”omien makumieltymysten varassa rakennettu, puhtaista ja *hyvistä* raaka-aineista tehty sekä rakkaudella valmistettu.” Lisäksi hän mainitsee kauniin ruoan ominaisuuksiksi raaka-aineiden eettisen tuotannon ja ympäristöystävällisyyden. Kaunis ateriasa ei siis ole ainoastaan aisteja hivelevä, vaan myös vastuullinen. Esteettisyyden kokemus ulottuu ruoan nauttimista seuraavaan hetkeen, sillä H4:n mukaan kaunis ruoka tuottaa hyvän olon. Kauniissa ruoassa on hänen mukaansa ”raikkaita mutta täyttäviä elementtejä, eikä jälkikäteen jää pahaa oloa.”

Mun mielestä kaunis on just sitä, että se on toisaalta arkista mut toisaalta just silleen et siinä on kaikkia just kasvista tai salaattia tai jotain, mikä tekee siitä monipuolisen. -H2

H2:n mukaan yksinkertaisesti esille aseteltu ruoka on kaunista. Hänen mielestään kauniin ruoan ei tarvitse olla taideteos. Itse asiassa hän vierastaa fine dining -ruokailua, sillä se voi tuoda mukanaan erilaisia syömiseen liittyviä etikettejä ja sääntöjä. Kaunis ruoka voi siis olla varsin arkista ja tavanomaista. Tärkeintä on, ettei hänen ruokansa eteen ole kärsinyt tai kuollut yksikään eläin ja se, että ruoan valmistuksessa on kunnioitettu hänen muita preferenssejään eri raaka-aineiden suhteen.

H3:n mielestä raaka-aineiden tulee olla jollain tapaa tunnistettavassa muodossa, jotta ruoka olisi hänestä kaunista. Häntä miellyttävät ruoassa erityisesti erilaiset tekstuurit. Kaunis ruoka ei ole H3:n sanoin ”ihan mössöä”. Kauniin aterian esimerkkinä hän mainitsee jonkinlaisen värikkään hedelmäkulhon, joka sallii hänen tuntea, mutta myös nähdä ruoan monia rakenteita. Tällainen näkökulma korostaa eri aistien yhtymistä kokonaisvaltaisessa ruokakokemuksessa. Myös H6 mainitsee kauniin ruoan ominaisuudeksi erilaisten tekstuurien runsauden tasapainossa makujen kanssa.

Siinä missä esteettisessä ruoassa korostuvat aistikokemukset ja ruoan moraalinen hyvä, juhlallisessa ruoassa puolestaan esiin nousevat erityisesti olosuhteet, joissa ruoan nauttiminen tapahtuu. Tärkeimpiä juhlallisen ruoan ominaisuuksia vaikuttaa olevan se, että ateria nautitaan hyvässä seurassa. Toinen hyvin merkittävä ominaisuus on raaka-aineiden laadukkuus ja ruoan valmistamiseen, mutta myös aterian nauttimiseen käytetty aika. H3 nostaa esille juhlallisen ruokaan käytettävät taloudelliset varat: juhlaruoka on usein rahallisesti arvokkaampaa. Myös H5 kertoo käyttävänsä juhlaruokaan enemmän rahaa suosimalla kalliimpia raaka-aineita. Juhlalliseen ruokaan käytetään siis enemmän resursseja: aikaa ja rahaa. Juhlallinen ruoka sijoittuu yleensä jonkin juhlaperinteen ympärille, mutta ei välttämättä. H4:n sanoin: ”Muodollisuudet tai juhlapäivät ei niinkään ole tähdellisiä, joskin vaikuttavia.”

Juhlaruokailu voi myös tarjota tilaisuuden ilmaista omia arvoja ruoan kautta. Tämä tulee esille erityisesti erään informantin kertomuksessa. H3 kertoo järjestäneensä valmistujaisjuhlat. Juhlia suunnitellessaan hän pohti sitä, millaista ruokaa hänen juhlissaan tarjoiltaisiin. Hän itse noudattaa vegaanista ruokavaliota eettisistä syistä ja ruoka on hänelle hyvin tärkeä asia. Tarjoilisiko hän siis omissa juhlissaan eläinperäistä ruokaa, joka taistelee hänen arvomaailmaansa vastaan? Juhlat olivat hänelle tärkeitä ja hän tahtoi tehdä niistä itsensä näköiset. Lopulta hän päätti palkata juhliinsa pitopalvelun, joka järjestäisi hänen juhliinsa ainoastaan vegaanista kasvisruokaa. H3 kokosi ruokalistan sellaisista ruoista, joita hän itsekin söisi. Hän kertoo saaneensa päätöksensä myös negatiivista palautetta, vaikka hänen mukaansa ruoat maistuivat herkullisilta ja niitä syötiin juhlissa paljon. Esimerkiksi eräs hänen sukulaisensa tulkitsi hänen päätöksensä tavaksi tyrkyttää vegaanista ruokavaliota. Tällä tavoin H3 kertoo kokemuksestaan:

...okei nyt tehään useammalle kymmenelle ihmiselle ruokaa, niin jos mä en halua niinku tukea tehotuotantoa omassa elämässäni, niin miks mä haluisin rahallisesti tukea, että joku muu tekee sitä? Se oli mulle tosi iso juttu. Mun iskälle se oli ihan ookoo ja mun äitille se oli sellanen, että hänelle kuulemma sukulaiset puhuu, että: ”Saako siellä nyt vatsansa täyteen?” ja ”Tää ei oo vieraitten huomioon ottamista. Voisko sinne tulla ees kalaa?” Et jotenki siinäki ehkä näky se mun ruokasuhde sillee, että... Sit ku mä joilleki ihmisille perustelin tätä, niin ne ei ehkä jotenki ite syö kasvisruokaa, niin niitten oli hirveen vaikee ymmärtää, että miks tää on mulle iso juttu – miks se nyt ei käy mulle, että sinne tulee joku tiitkö ”kompromissikala” sinne pöytään. -H3

Informantit vaalivat kauniissa ruoassa ominaisuuksia, kuten värikkyyttä, tuoreutta, puhtautta, raikkautta, eettisyyttä, ruoan tunnistettavuutta ja erilaisia rakenteita. Nämä kaikki ovat sellaisia ominaisuuksia, jotka voidaan aineiston perusteella käsittää osaksi ideaalista, vegaanista kasvisruokaa. Erilaisten rakenteiden esiin tuomisessa korostuu tietynlainen ruoan prosessoimattomuuden ihanne. Mitä tuoreemmassa ja luonnollisemmassa muodossa ruoka on, sitä paremmaksi se voidaan tiettyissä tapauksissa kokea. Esteettinen vegaaninen ruoka koetaan puhtaaksi. Kyseessä oleva *puhtaus* on kuitenkin huomattavasti kompleksisempi ominaisuus kuin äkkiseltään vaikuttaa. Mary Douglasin mukaan suojelemme meille pyhiä asioita tahriintumiselta (1966: 7). Vegaanisen ruoan kohdalla ei kuitenkaan voida puhua ainoastaan fyysisestä, vaan myös jonkinlaisesta eettisestä puhtaudesta. Informanteilleni vegaaninen ruoka on esteettistä lähtökohtaisesti jo sen vuoksi, ettei se sisällä eläinperäisiä raaka-aineita.

Ruoan tunnistettavuuden vaaliminen voisi liittyä tietynlaiseen käytännönläheiseksikin luonnehdittavaan puhtauden ihannointiin, sillä tunnistettavuus auttaa löytämään ruoasta epäpuhtauksia, tässä tapauksessa eläinperäistä ainesta. *Kasvisruoka* voi sisältää eläinperäisiä aineksia, ellei ruokaa erikseen mainita vegaaniseksi. Tunnistettavuus yhdistyy myös ruoan prosessoimattomuuden ideaaliin, joka taas linkittyy tavoiteltuun puhtauden vaikutelmaan. Geertziläinen, verkkomainen merkitysten rakennelma (1973: 5) vallitsee juurikin näiden vegaanisen ruoan ominaisuuksien välillä: puhtaus on kaunista, kauneus on eettistä, eettinen on tunnistettavaa ja tunnistettava on puolestaan puhdasta. Ruoan tunnistettavuuden vaaliminen voidaan tulkita myös jonkinlaiseksi läpinäkyvyydeksi. Informantti arvostaa ruokaa, jonka tuotannon taustoista hän kykenee saavuttamaan informaatiota. Tuotannon salamyhkäisyys voidaan kokea negatiiviseksi.

7. YHTEENVETO JA POHDINTA

Tulkittuani keräämäni aineistoa on selvää, että informanttien tärkein peruste vegaanisen ruokavalion noudattamisen taustalla on luonteeltaan eettinen. Vegaaninen ruokavalio on ensisijaisesti keino toteuttaa omia arvoja käytännön tasolla toiminnan kautta. Kaikkein eniten informantit tuovat esiin erilaisia eläineettisiä kysymyksiä, mutta ilmastolliset syyt muodostuvat myös merkittäväksi motiiviksi noudattaa vegaanista ruokavaliota. Vegaaninen ruokavalio symboloi informanteilleni muun muassa vastuullisuutta, terveellisyttä, persoonallisuutta, etuoikeutta, elämän kunnioittamista ja tietoista syömistä.

Informanttini ovat siirtyneet sekasyöjästä vegaaniksi vaiheittain. Tarkasteltuani tutkielmaani osallistuvien henkilöiden kertomuksia tästä siirtymävaiheesta voidaan todeta, että aineistossa eläinperäisiä tuotteita jätetään ruokavaliosta pois noudattaen suhteellisen yhdenmukaista kaavaa. Aineiston kertomuksissa ensimmäisenä karsitaan punainen liha, sitten vasta valkoinen liha ja kala. Viimeisenä ennen vegaaniseen ruokavalioon siirtymistä ruokavaliosta jätetään aineistossa pois yleensä kananmuna ja maitotuotteet. Informanttien kertomusten perusteella vaikuttaa siltä, että vaiheittaisuuden taustalla on pyrkimys arvioida tavoitteellisesti eläintuotteiden eettisyyttä ja tahto soveltaa vähitellen omia arvoja käytännön toiminnassa. Informanttien kertomuksissa motiivit noudattaa vegaanista ruokavaliota ovat vahvistuneet ajan myötä, jolloin eläintuotteiden vähittäinen vältteleminen on johtanut lopulta täysin kasviperäisen ravitsemuksen toteuttamiseen.

Siirtymävaiheen tuomien muutosten myötä on koettu myös ruokasuhteen muutos, jolloin ruoan arvottamisesta on tullut aiempaa tärkeämpää. Suhde ruokaan muuttuu aineiston perusteella niin, että ruokaa kohtaan on alettu suhtautua aiempaa intohimoisemmin. Ruoan ravitsemukselliseen tehtävään on suunnattu entistä suurempaa huomiota, mikä on havaittu muun muassa erilaisina ruumiillisina kokemuksina. Tällaisia kokemuksia ovat olleet esimerkiksi parantunut kyky kuunnella itseään ja oman kehon arvostuksen kasvaminen. Nämä kokemukset ovat lujittaneet suhdetta kasviperäiseen ruokavalioon myönteisellä tavalla.

Siirtymävaiheessa haasteita informanteille ovat aiheuttaneet erilaiset sosiaaliset tilanteet, joissa heidän tarpeitaan ei olla otettu huomioon. Aineiston kertomusten perusteella vaikuttaa siltä, että tällaiset tilanteet ovat syntyneet muun muassa väärinymmärrysten ja välinpitämättömyyden seurauksena. Joillekin informanteista on esimerkiksi tarjottu epävegaanista ruokaa, vaikka heidän

ruokavaliostaan on oltu hyvin tietoisia. Tällaiset tapaukset ovat voineet johtaa tilanteisiin, joissa informantin on täytynyt korostaa oman ruokavalionsa perusteita muille.

Siirryttyään sekasyöjästä vegaaniksi informantit ovat kokeneet ruokavalintojensa merkityksen muuttuneen. Valintojen tekemisen luonne on tullut murrokseen vegaaniseen ruokavalioon siirryttyä. Ruokaan on myös informanttien kokemusten mukaan alettu suhtautua aiempaa rationaalisemmin, jolloin omia tarpeita on arvioitu aiempaa perusteellisemmin. Vaikuttamisesta on tullut mielihaluja tärkeämpi motiivi ruoan valikoimisessa, mikä voidaan havaita esimerkiksi informantin pyrkimyksestä vältellä eettisistä syistä tiettyjä sellaisia vegaanisiakin tuotteita, joiden mausta hän pitää. Haastatteluista käy myös selkeästi ilmi se, että vegaaninen ruokavalio on lisännyt informanttien kokonaisvaltaista kiinnostusta ravitsemuskysymyksiä kohtaan. Omien tarpeiden hahmottaminen ja objektiivisuuteen pyrkiminen tulevat ilmi erilaisissa ruoan valikoimiseen liittyvissä kertomuksissa.

Vegaaninen ruokavalio osoittautuu aineistossa keinoksi toteuttaa luovia tarpeita. Informantit kertovat siitä, kuinka vegaanisen ruoan kokkaaminen on vaatinut heiltä erilaista mielikuvituksellisuutta ja kokeilunhalua verrattuna heidän aiempaan sekasyöjän ruokavalioonsa. Useita haastateltavia yhdistää se, että he kokevat suhteensa ruoanlaittoon syventyneen vegaanisen ruokavalion myötä. Kasvipäisen ruoan valmistaminen on luonut mahdollisuuden oppia ja kokeilla uutta keittiössä. Informanteille vegaaninen ruokavalio on tuonut uusia makuelämyksiä ja saanut tarkastelemaan ruoan valmistamista uudeltaisesta perspektiivistä. Aineistossa on myös esimerkkejä siitä, kuinka vegaanista ruokaa käytetään luovasti keinona rekonstruoimaan nostalgisia lapsuuden ruokamuistoja.

Vegaanisilla aineksilla kokkaaminen koetaan persoonalliseksi, luovaksi ja mielekkääksi. Vaikka vegaaninen ruokavalio sisältää luonnollisesti sekasyöjän ruokavalioon verrattuna vähemmän mahdollisia hyödynnettäviä ruoka-aineita, useat informantit kokevat vegaanisen ruokavalion aiempaa sekasyöjän ruokavaliotaan monipuolisemmaksi. Tämä kertoo siitä, että raaka-aineisiin ja ruokavalioon kokonaisuutena on alettu kiinnittää entistä suurempaa huomiota. Informanteilla on korostunut pyrkimys koostaa ravitsemukselliset tarpeet täyttävä ruokavalio omassa keittiössään. Koska useilla informanteilla vegaanisen ruokavalion omaksuminen ajoittuu elämänvaiheeseen, jolloin on juuri muutettu omilleen, liittyy vegaanisen ruokavalion omakohtaiseen koostamiseen ja ruoan valmistamiseen aineistossa tietynlaisia itsenäistymiseen liittyviä merkityksiä.

Informantit ovat yksimielisiä siitä, että vegaanit muodostavat jonkinlaisen yhteisön. Tämä yhteisö ei ole informanttien mukaan luonteeltaan kuitenkaan erityisen sitova. Kyse on pikemminkin joukosta

ihmisiä, joilla on samankaltaisia arvoja ja jotka harjoittavat vegaanista elämäntapaa. Informanttini kokevat veganismin myös luovan jossain määrin yhteisöllisyyden tunnetta ja osa heistä kertoo, että kohdatessaan uusia ihmisiä he lähestyvät helpommin toista vegaania kuin sekasyöjää. Toinen esimerkki yhteisöllisyydestä on erään informantin kertomuksessa esiin nousseet ”vegaanikahvit”: tilaisuudet, joissa tuntemattomat ihmiset kokoontuvat yhteen nauttimaan vegaanisesta ruokatarjonnasta. Informanttini kokevat, että heidän kohtaamansa vegaanit ovat todennäköisesti arvomaailmaltaan samankaltaisia kuin he itse, mikä herättää luottamusta.

Vegaanien vähemmistöasema suomalaisessa yhteiskunnassa vaikuttaa olevan useissa kertomuksissa jonkinlainen vegaanien välistä koheesiota kasvattava tekijä. Aineistossa on myös esimerkkejä siitä, kuinka toisen vegaanin kanssa on jaettu tämän vähemmistöaseman tuomat haasteet. Ne informantit, jotka toivat parisuhteensa esille keskusteluissa kertoivat myös puolisonsa olevan vegaani. Aineiston kertomusten pohjalta voidaan päätellä, että yhteinen vegaaninen ruokavalio koetaan sekä käytännölliseksi asiaksi että arvokysymykseksi.

Vegaanisen ruoan ilmaisuvoima korostuu kertomuksissa, jotka keskittyvät yhteiseen ruokailuun. Siitä huolimatta, että informantit pitävät ruokavalintoja henkilökohtaisina päätöksinä, useat heistä osoittavat tyytyväisyytensä sellaisia tilanteita kohtaan, joissa myös sekasyöjät nauttivat vegaanista ruokaa heidän kanssaan. Tällöin koetaan jonkinlaista syvempää yhteyttä muihin ruokailijoihin ja syntyy mielekkäitä, yhteisöllisiä ruokakokemuksia. Kyseiset tilanteet ovat aineistossa erityisesti keskittyneet juhlapyyhiin, joiden tarjontaan vegaaniset ruoat ovat tuoneet vaihtelua. Ruoalla itsensä ilmaiseminen on myös saattanut nostaa esiin negatiivisia ilmiöitä, kuten oletetun vegaanien ylemmyyden tunteen.

Ruokakeskustelut ovat vegaaneille olennainen tapa ilmaista itseään ruokavalion kautta. Riippumatta vastapuolen ruokavalioista informantit kokevat ruokaa koskevat keskustelut mielekkäiksi. Tällöin on mahdollista keskustella ruoan merkityksistä tilanteessa, johon syöminen ei välttämättä konkreettisesti liity. Tällaisissa tilanteissa saatetaan aineiston perusteella esimerkiksi kertoa erilaisista resepteistä, tuoda esille uusia vegaanisia tuotteita ja ylipäätään keskustella niin omasta kuin muidenkin ruokasuhteista. Keskusteluiden merkityksen korostaminen kertoo siitä, että ruoka on informanteilleni tärkeä arvo. Ruoka kiehtoo informanttejani ja siksi siihen liittyy erityistä uteliaisuutta.

Yhteiskunta aiheuttaa informanttien mukaan vegaanisen elämäntavan noudattamiselle muun muassa sosiaalisia ja taloudellisia haasteita. Informantit kertovat esimerkiksi, että heitä on luonnehdittu

ehdottomiksi, ylimielisiksi ja kovapäisiksi, koska he noudattavat vegaanista ruokavaliota. Suuri osa informanteista kokee vegaanisen ruoan olevan liian kallista ja vastaavasti eläinperäisen ruoan verotusta pidetään liian alhaisena. Lisäksi mahdollisuuksissa toteuttaa vegaanista ruokavaliota koetaan olevan paikallisia eroja Suomessa.

Se, että useat informanteistani kokevat olevansa etuoikeutetussa asemassa voidessaan harjoittaa täysipainoista vegaanista ruokavaliota kertoo siitä, että informantit ovat pohtineet vegaanisen elämäntavan edellytyksiä. Se myös osoittaa, ettei vegaaninen ruokavalio ole informanteilleni itsestäänselvyys. Pienemmillä paikkakunnilla vegaanisen elämäntavan harjoittaminen koetaan jokseenkin hankalammaksi, kuten myös juhlatilanteissa.

Informanttini suhtautuvat elämäntapaansa intohimoisesti, mikä voidaan havaita erilaisista sanavalinnoista. Aineistossa kerrotaan esimerkiksi koetusta ”maailmantuskasta” (H6) ja ”sydän puhtaana” (H2) syömisestä. Hyväksi koettu valinta voi aiheuttaa ”hyrskähäyksen”, kuten H3 äkillistä mielihyvän tunnetta kuvailee. Lisäksi aineistossa nousee esiin runsaasti puhtauteen ja moraalisuuteen liittyvää tematiikkaa. Informantit kertovat oikeaa ja väärää koskevista käsityksistään, kuten myös *valinnan* tekemisen tärkeydestä. Haastatteluissa esiin nousee ympäristön ja eläinten hyvinvointiin kohdistuva huoli, kuten myös ruokateollisuuden epäkohtien synnyttämä turhautuneisuus.

Informanttien ruokaan liittyviä arvoja voidaan eritellä tarkasteltaessa heidän esittämiään esteettisen ja juhlallisen ruoan ominaisuuksia. Kaunis ruoka on vihreää, koostuu erilaisista rakenteista ja mauista. Se on ravitsevaa, puhdasta, raikasta, eettistä ja hyväksi koetuista raaka-aineista valmistettua. Kyseisiä ominaisuuksia tarkastellessa voidaan todeta, että vain osa niistä liittyy suoranaisesti ruoan visuaalisesti havaittaviin tekijöihin. Kyse on pikemminkin siitä, *mitä* lautasella on – ei se, *miten* ruoka on lautaselle aseteltu. Vaikuttaa siltä, että informantti kokee ruoan kauniiksi, kun se vastaa hänen ihanteitaan ja kriteereitään. Ruoan puhtaus ja raaka-aineiden *hyvyys* ovat esimerkiksi sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat pitkälti muotoutuneet informantin käsitysten varassa. Puhtaudella viitataan ennen kaikkea tuotteen tuotannolliseen laadukkuuteen, mutta ehdottomasti myös jonkinlaiseen eettiseen ominaisuuteen, joka ruoalla oletetaan olevan.

Koen tutkimusprosessin aikana löytäneeni tutkimuskysymyksiini useita vastauksia. Erityisen antoisaksi käsittelyn aiheeksi koen siirtymävaiheen sekasyöjästä vegaaniksi, sillä kyseinen ilmiö yhdistää kaikkia aineistossa esiintyviä informantteja. Kyseisessä osiossa olen tässä tutkielmassa käsitellyt sitä, kuinka arvomaailma asteittain ilmenee käytännön toiminnassa ruokavalion

toteuttamisen puitteissa. Koen, että osio tuo esiin filosofisiakin ruokaan liittyviä kysymyksiä, kuten sitä, mitä ruoka käsitteenä voi tarkoittaa. Siirtymävaihetta käsittelevä tutkielmani osio kasvaa suhteellisen pitkäksi analysoidessani ruokavalionmuutokseen liittyvää eettisten kysymysten punnitsemista hyönteissyönnin kautta. Joka tapauksessa olen vakuuttunut siitä, että hyönteissyöntiin liittyvien kysymysten tarkastelu on varsin ajankohtaista ja relevanttia siirtymävaiheen kannalta. Hyönteissyönnin käsittely nostaa mielestäni osuvasti esille eläinsuhteiden ambivalenttia luonnetta, vegaanien ruokaan liittyvien perusteluiden eroavaisuuksia ja eettisiä kysymyksiä eläinten tuntoisuuden merkityksestä vegaanille.

Informanttien kertomukset erilaisia ruokavalioita noudattavien ihmisten kohtaamisista poikivat runsaasti arvokasta pohdintaa ja tutkimusilmiön luonnetta avartavia ajatuksia. Sosiaalista dynamiikkaa tutkimalla olen saanut analyysiosiossani tuotua esiin sitä, kuinka haastattelemani vegaanit joutuvat joskus ruokavalintojensa seurauksena arvostelun kohteeksi. Toisaalta vastaavasti informantit kertovat useiden sekasyöjien pitävän vegaaneita arvostelijoina. Mielestäni ruokavalintoja korostaviin sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät havaintoni tuovat onnistuneesti esille vegaanien kokeman vähemmistöaseman joitain haasteellisuuksia ja ylipäättään ruokavalintojen merkityksellisyyteen liittyvää tunnelatausta. Mikäli olisin tahtonut paneutua tähän näkökulmaan syvemmin, olisin ehdottomasti tarvinnut haastatteluaineistooni myös sekasyöjiä, jotka olisivat kertoneet oman näkemyksensä vegaanien kohtaamisesta. Tässä tutkielmassa tarkastelen sosiaalisia tilanteita kuitenkin ainoastaan haastattelemieni vegaanien kertomusten pohjalta. Vaikka sosiaalisen dynamiikan tarkastelu jääkin yksipuolisesta perspektiivistä johtuen jokseenkin vajavaiseksi, olen kokenut tarpeelliseksi syventyä haastattelemieni vegaanien useisiin haasteellisiin kokemuksiin.

Koen saaneeni paljon irti informanttieni suhteesta ruoanlaittoon. Aineistossa nousee esiin selkeästi jonkinlainen vegaaniaikana koettu syventynyt suhde kokkaamiseen, mikä on suonut minulle mahdollisuuden tarkastella ruoanlaittoa myös jonkinlaisena luovana toimintana. Informanttien kertomukset ruoan valmistamisesta ovat olleet minulle tilaisuus oppia uutta ja välittää oppimaani lukijalle tulkitsevassa muodossa. Mikäli olisin tahtonut luoda syvemmän katsauksen tähän aiheeseen, olisi ollut perusteltua pyytää informantteja pitämään esimerkiksi ruokapäiväkirjaa tietyltä ajalta. Vaihtoehtoisesti olisi ollut aiheellista hakeutua havainnoimaan informanttien käyttäytymistä keittiöolosuhteissa. En kuitenkaan kokenut erityistä tarvetta ryhtyä tällaisiin toimiin. Koen asian niin, että ruokapäiväkirjojen täyttttäminen olisi vienyt liikaa huomiota itse ruoan merkityksiltä. Se olisi myös vaatinut informanteilta huomattavasti enemmän pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista.

Läpi tutkimusprosessin olen tuntenut tarvetta tarttua informanttien sanavalintoihin. En ole kuitenkaan kielitieteilijä. Tämän vuoksi tutkielmani sanavalintoja käsittelevä osio jää varsin pintapuoliseksi ja pikemminkin ruoan merkityksiä havainnollistavaksi analyysin osaksi kuin varsinaiseksi kielitieteelliseksi tulkinnaksi. Olen kokenut tarpeelliseksi tuoda esille erilaisia informanttien käyttämiä ilmaisuja, sillä mielestäni ne heijastavat erilaisia merkityksiä, joita he ruokaan liittävät. Se, mihin sävyyn informantit ruoasta kertovat on selkeästi vaikuttanut siihen, millaisia asioita olen aineistoa tulkitessani pyrkinyt tuomaan esille. Informanttien sanoista huokuvat erilaiset intohimot ja ruokavalintojen tuottama tunteellisuus, jota ei ollut syytä jättää huomiotta analyysissä.

On haastavaa arvioida, millä tavalla erilainen otanta vegaani-informantteja olisi muuttanut päätelmiäni. Vaikka informanttien kertomuksissa on yhtäläisyyksiä, heidän jokaisen kertomuksissa on syvästi persoonallisia piirteitä, mikä saa toisaalta ajattelemaan ruokasuhteen yksilöllisiä ominaisuuksia. On huomionarvoista, että kaikkien informanttien ollessa entisiä sekasyöjiä yksikin synnynnäinen vegaani informanttien joukossa olisi tuonut aineistoon varmasti jonkinlaista poikkeavuutta. Informanttini ovat kaikki nuoria oululaisia aikuisia, joten on mahdollista, että toiseen ikäryhmään ja kaupunkiin kuuluvien ihmisten haastattelemisen olisi saattanut tuoda erilaisia asioita esiin tästä tutkimusilmioista. Pohdin muun muassa sitä, millä tavoin tulokset olisivat muuttuneet, mikäli informantit olisivat asuneet esimerkiksi yksinomaan pienissä, alle tuhannen asukkaan kunnissa. Entäpä mitä haastatteluissa olisi noussut esille, mikäli kaikki informantit olisivat ilmoittaneet vanhempansakin vegaaneiksi? Lisäksi se, että kukaan informanteistani ei haastatteluissa tunnustautunut aktivistiksi on johtanut siihen, että aineistossa poliittiset kannanotot olivat suhteellisen minimaalisia.

Saman aiheen käsittely jonkin toisen teoreettisen viitekehyksen läpi eri kirjoittajan toimesta olisi mitä todennäköisimmin johtanut erilaiseen tapaan käsitellä tätä kulttuurista ilmiötä. Koska niinkin abstraktien kohteiden kuin merkitysten tutkiminen tuntuu minulle luonteelta, en juurikaan kykene kuvittelemaan itseäni käsittelemässä juuri tätä aihetta jostain toisesta näkökulmasta, eri teoriaa hyödyntäen. Geertzin ja Blumerin näkemyksiä voisi pikemminkin luonnehtia teoreettiseksi näkökulmaksi kuin niin sanotuksi teoreettiseksi malliksi. Tunnen itseni kirjoittajana ja jo prosessin alkuvaiheessa olen tiedostanut merkitysten tutkimisen haasteet, joten alusta alkaen minulle selkeästi luontaisin tapa käsitellä tätä kyseistä ilmiötä on ollut luonteeltaan pohdiskeleva, analyttinen ja vahvasti tulkitseva. Koen edelleen prosessin loppuvaiheessa Geertzin ja Blumerin tarjonneen minulle

kehukset pohdiskeluun, mikä on estänyt minua ajautumasta auttamattomasti sivuraiteille vegaanien ruokasuhteiden käsittelyssä. Kokoamani teoreettiset näkökulmat ovat myös kannustaneet minua narratiivisuuteen ja antaneet minulle tarvitsemaani luottamusta ilmiöstä omin aistein kerrytettyjen havaintojen tulkitsemiseen. Mikäli olisin keskittynyt esimerkiksi veganismin nimenomaan poliittiseen tai ekologiseen ulottuvuuteen, en olisi kuitenkaan luultavasti yltänyt tyydyttäviin tuloksiin tällä teoreettisella viitekehyksellä. Koen näin siksi, että tietynlaisten merkitysten laadun tarkempi määrittely olisi saattanut kielteisesti korostaa tulkinnan pintapuolisuutta ja vaatia spesifimmän, esimerkiksi ympäristökysymysten käsittelyssä jonkinlaisen kulttuuriekologiaan nojaavan, teoreettisen perspektiivin. Halusin nostaa esille moninaisesti erilaisia vegaanien ruokasuhteisiin kuuluvia elementtejä ja siksi koin tarpeelliseksi muodostaa teoreettisen viitekehyksen, joka sallii liikkumatilaa ja tulkitsevan otteen.

Koska puolet informanteistani on haastateltu suullisesti ja puolet kyselylomakkeen välityksellä on perusteltua arvioida metodin vaikutusta tuloksiin. Olisivatko tulokset olleet erilaisia, mikäli kaikki informantit olisivat vastanneet minulle kyselylomakkeella? Olisinko saanut kyselylomakkeella haastattelemistani informanteista enemmän irti suullisen haastattelun kautta? Koska näiden kysymysten pohtiminen on kulkenut mukanani aina tutkimusprosessin alkumetreiltä asti, tahdoin sisällyttää aineistooni molemmat tiedonkeruumetodit. Suullisissa haastatteluissa informantti ei ole voinut liioin prosessoida vastauksiaan etukäteen ollessaan tietämätön haastattelukysymyksistä. Tämä voi johtaa spontaanimpiin vastauksiin verrattuna kyselylomakkeeseen. Toisaalta kyselylomake on saattanut johtaa harkitumpiin ja syväluotaavampiin vastauksiin sellaisten runsaasti prosessointia vaativien kysymysten kohdalla, jotka suullisissa haastatteluissa informantit kokivat vaikeiksi. Esimerkiksi kysyessäni: ”*Miten koet, että ruokavaliosi määrittelee sinua?*” havaitsin suullisissa haastatteluissa, että informantit olisivat kaivanneet lisää aikaa miettiä vastauksiaan.

Valitsemillani empiirisillä menetelmillä on ollut niin suuri vaikutus tutkielmani analyysin rakentumiseen, että niiden merkitystä ei ole syytä jättää arvioimatta. Oma vegaaninen kuukauteni ei ollut minulle ainoastaan käytännön kokemusten kerryttämistä, vaan yhtä lailla aktiivista ajatustyötä. Kuukauden aikana sain erilaisten ruokavalion noudattamiseen liittyvien tilanteiden kautta ajatuksia, jotka kirjasin aina muistiin tätä työtä varten. Noista ajatuksista sain runsaasti aineksia haastattelurunkoon, joka puolestaan lopulta vaikutti analyysiosion rakentumiseen. Vegemessut kokemuksena synnytti ajatuksen tarttua Vegaanihaasteeseen. Vegemessut auttoi minua ymmärtämään myös veganismia poliittisena ilmiönä ja viitoitti minulle tien innovatiivisen syömisestä maailmaan. Mikäli osallistuva havainnointini olisi keskittynyt ainoastaan informanttien kanssa

vietettyyn aikaan, olisivat päätelmät voineet olla hyvinkin erilaiset. Koska nämä valitsemani osallistavat, empiiriset menetelmät sijoittuvat tutkimusprosessin alkumetreille hetkeen, jolloin olin vasta aloittamassa haastatteluiden tekemistä, sain niistä prosessissa jo varhain paljon ajateltavaa ja inspiraatiota aineistonkeruuseen sekä aineiston tulkitsemiseen.

LÄHDELUETTELO

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt

- H1, s. 1996, asuinpaikka Oulu – haastateltu suullisesti 10.10.2019
H2, s.1999, asuinpaikka Oulu – haastateltu suullisesti 10.10.2019
H3, s. 1999, asuinpaikka Oulu – haastateltu suullisesti 12.11.2019
H4, s. 1996, asuinpaikka Oulu – vastannut kyselylomakkeeseen 13.1.2020
H5, s. 1998, asuinpaikka Oulu – vastannut kyselylomakkeeseen 20.1.2020
H6, s. 1997, asuinpaikka Oulu – vastannut kyselylomakkeeseen 21.1.2020

Osallistuva havainnointi

Vegemessut Helsingin Kaapelitehtaalla 28.9.2019.

Vegaanihaaste, lokakuu 2019.

Suulliset haastattelut aikavälillä 10.10.2019–12.11.2019

Painetut lähteet

- Adams, William C. (2015) Conducting Semi-Structured Interviews. Teoksessa Kathryn E. Newcomer & Harry P. Hatry & Joseph S. Wholey (toim.) Handbook of Practical Program Evaluation. Fourth Edition. New Jersey, USA: Jossey-Bass, 492–505.
- Adams, Tony E.; Holman Jones, Stacy; Ellis, Carolyn (2015) Autoethnography. Understanding Qualitative Research. New York, USA: Oxford University Press.
- Barthes, Roland (1997) Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption. Teoksessa Carole Counihan & Penny Van Esterik (toim.) (1997) Food and Culture. A Reader. London, UK: Routledge, 20–27.
- Blumer, Herbert (1969) Symbolic Interactionism. Perspective and Method. Los Angeles, USA: University of California Press.
- Blumer, Herbert (2005) Society as Symbolic Interaction. Teoksessa Sean P. Hier (toim.) Contemporary Sociological Thought. Themes and Theories. Toronto, Canada: Canadian Scholar's Press, Inc, 91-100.
- Blumer, Herbert (2004) George Herbert Mead And Human Conduct. Oxford, UK: AltaMira Press.
- de Garine, Igor (1994) The Diet and Nutrition of Human Populations. Teoksessa Tim Ingold (toim.) Companion Encyclopedia of Anthropology. Humanity, Culture and Social Life. London, UK: Routledge, 226–264.

- Clifford, James (1986) Introduction: Partial Truths. Teoksessa James Clifford & George E. Marcus (toim.) *Writing Culture. The Poetics and Politics of Ethnography*. London, UK: University of California Press, 1–26.
- Crowther, Gillian (2018) *Eating Culture. An Anthropological Guide to Food*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- Douglas, Mary (1972) Deciphering a Meal. Teoksessa Carole Counihan & Penny Van Esterik (toim.) (1997) *Food and Culture. A Reader*. London, UK: Routledge, 36–54.
- Douglas, Mary (1966) *Purity and Danger. An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo. Volume II*. London, UK: Routledge.
- Erickson, Paul A.; Murphy, Liam D. (2016) *A History of Anthropological Theory*. Toronto, Canada: University of Toronto Press.
- Eriksen, Thomas Hylland (2004) *Toista maata? Johdatus antropologiaan*. Suomentaneet Maarit Forde & Anna-Maria Tapaninen. Helsinki, Suomi: Gaudeamus.
- Finlayson, Caitlin C. (2017) Ireland. Teoksessa Ken Taylor & Victoria Williams (toim.) *Etiquette and Taboos around the World. A Geographic Encyclopedia of Social and Cultural Customs*. Santa Barbara, Kalifornia, USA: ABC-CLIO, LLC, 152–153.
- Foster, Mary LeCron (1994) Symbolism: The Foundation of Culture. Teoksessa Tim Ingold (toim.) (1994) *Companion Encyclopedia of Anthropology. Humanity, Culture and Social life*. London, UK: Routledge, 366–395.
- Geertz, Clifford (1973) *The Interpretation of Cultures. Selected Essays*. London, UK: Fontana Press.
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Greenebaum, Jessica (2012) Veganism, Identity and the Quest for Authenticity. *Food, Culture & Society*, 15(1): 129–144.
- Fischler, Claude (1988) Food, self and identity. *Social Science Information* 27(2): 275–292.
- Jallinoja, Piia; Vinnari, Markus; Niva, Mari (2019) Veganism and plant-based eating. Analysis of interplay between discursive strategies and lifestyle political consumerism. Teoksessa Magnus Boström & Michele Micheletti & Peter Oosterveer (toim.) *The Oxford Handbook of Political Consumerism*. Oxford, UK: Oxford University Press, 157–179.
- Jallinoja, Piia; Mäkelä, Johanna; Niva, Mari (2018) Ruuan yltäkylläisyys ja rajat. Sosiologisia havaintoja Suomesta. *Lääketeieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134(15): 1501–1507.

- LeCron Foster, Mary (1994) Symbolism: The Foundation of Culture. Teoksessa Tim Ingold (toim.) Companion Encyclopedia of Anthropology. Humanity, Culture And Social Life. London, UK: Routledge, 366–395.
- Hoffman, Katherine E. (2009) Culture as text. Hazards and possibilities of Geertz's literary/literacy metaphor. *The Journal of North African Studies* 14(3): 417–430.
- Härkönen, Heidi (2016) Ruoka, huolenpito ja rakkaus Havannassa, Kuubassa. Ruumis sosiaalisten suhteiden ilmentäjänä. Teoksessa Katja Uusihakala & Matti Eräsaari (toim.) (2016) Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen. Helsinki, Suomi: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 54–78.
- Introduction: About Doing Sensory Ethnography teoksessa Sarah Pink (2009) Doing Sensory Ethnography. London, UK: SAGE Publications Ltd, 1–4.
- Johdanto teoksessa Katja Uusihakala, Matti Eräsaari (toim.) (2016) Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen. Helsinki, Suomi: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 8–40.
- Introduction teoksessa David M. Kaplan (toim.) (2012) The Philosophy of Food. Los Angeles, USA: University of California Press, 1–23.
- Lévi-Strauss, Claude (1966) The Culinary Triangle. Teoksessa Carole Counihan & Penny Van Esterik (toim.) (1997) Food and Culture. A Reader. London, UK: Routledge, 28–35.
- Mauss, Marcel (1999) Lahja. Vaihdannan muodot ja periaatteet arkaaisissa yhteiskunnissa. Kääntäneet suomeksi Jouko Nurmiainen & Jyrki Hakapää. Helsinki: Tutkijaliitto. Ranskankielinen alkuteos 1950.
- Mintz, Sidney W.; Du Bois, Christine M. (2002) The Anthropology of Food and Eating. *Annual Review of Anthropology* 31(1): 99-119.
- Montanari, Massimo (2006) Food Is Culture. Kääntänyt englanniksi Albert Sonnenfeld. New York, USA: Columbia University Press. Italiankielinen alkuteos 2004.
- Santaoja, Minna; Niva, Mari (2018) Hyönteissyönnin etiikka, ekologia ja estetiikka. *Niin & näin* 3(98): 77-87.
- Raatikainen, Panu (2004) Ihmistieteet ja filosofia. Helsinki, Suomi: Gaudeamus.
- Uusihakala, Katja; Eräsaari, Matti (2016) Ruoan kulttuuri. Antropologisia näkökulmia ruoan tutkimukseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Digitaaliset lähteet

City (2016) Helsingissä järjestetään tammikuussa vegaaniset messut. Saatavissa <https://www.city.fi/opas/helsingissa-tarjostetaan-tammikuussa-vegaaniset-messut/10304> Viitattu 21.4.2021.

Fox, Robin (2014) Food and Eating: An Anthropological Perspective. Social Issues Research Centre. Saatavissa <http://sirc.org/publik/foxfod.pdf> Viitattu 12.8.2019.

Greenpeace (2019) Viime aikojen inspiroivimmat kasvisruokailmiöt. Saatavissa <https://www.greenpeace.org/finland/blogit/2191/viime-aikojen-inspiroivimmat-kasvisruokailmiot/> Viitattu 17.12.2020.

Gronow, Bruno; Koskenalho, Ninnu (2017) Hernekeitto, ruisleipä ja sirkka. Antroblogi. Saatavissa <https://antroblogi.fi/2017/01/hernekeitto-ruisleipa-sirkka/#1519116957536-af292306-8739> Viitattu 18.8.2019.

Lehtinen, Toni (2019) Sirkkabuumi tyrehtyi koko maassa – Nyt markkinoille tulee urheilujuomiin tarkoitettu sirkkajauhe. Helsingin Sanomat. Saatavissa <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006330564.html> Viitattu 21.10.2020.

Institute for Advanced Study (2020) Clifford Geertz. Work and Legacy. Saatavissa <https://www.ias.edu/clifford-geertz-work-and-legacy%20> Viitattu 12.10.2020.

Jackson Siegelbaum Gastroenterology (2018) Vegetarian Diet. Saatavissa <https://www.gicare.com/gi-health-resources/vegetarian-diet/> Viitattu 3.12.2020.

Kauppalehti (2019) Väitös: asenne lihansyöntiä ja tuotantoeläinten hyvinvointia kohtaan jakaa suomalaiset – ”Osalle kuluttajista liha näyttäytyy ruoka-aineena, jota ei yhdistetä eläimeen”. Saatavissa <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/vaitos-assenne-lihansyontia-ja-tuotantoelainten-hyvinvointia-kohtaan-jakaa-suomalaiset-osalle-kuluttajista-liha-nayttaytyy-ruoka-aineena-jota-ei-yhdisteta-elaimen/32f8e2cb-d359-4e3f-a89f-442174e860e2> Viitattu 13.9.2019.

Karhu, Kaisa (2012) Lihan ja tuotantoeläimen muuttuvat merkitykset mainonnassa 1970-2010-luvuilla. Pro gradu –tutkielma. Sosiologia. Tampereen yliopisto. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83617/gradu05945.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 11.9.2019.

Koponen, Juuso (2018) Ruoan antropologia. Antroblogi. Saatavissa <https://antroblogi.fi/2018/10/ruoka-ja-antropologia/> Viitattu 7.8.2019.

Kosmoskirjat (2019) Lihan loppu. Kosmos. Saatavissa <https://www.kosmoskirjat.fi/lihan-loppu> Viitattu 28.1.2020.

Kupsala, Saara (2019) A Sociological Study of Finnish Attitudes, Perceptions and Meanings regarding Animals in Food Production. Väitöskirja. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21600/urn_isbn_978-952-61-3118-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 13.9.2019.

Caporuscio, Jessica / Medical News Today (2020) What are food deserts, and how do they impact health? Saatavissa <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-food-deserts> Viitattu 10.11.2020.

- Grünn, Emma (2017) Hyönteiset sallitaan ruoaksi Suomessa. YLE Uutiset. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-9841971> Viitattu 21.10.2020.
- Oikeutta eläimille (2020) Eläinfilosofia. Saatavissa <https://oikeuttaelaimille.fi/tietoa/elainfilosofiaa> Viitattu 17.12.2020.
- Pihkala, Panu (2019) Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Saatavissa https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf Viitattu 22.4.2021.
- Pelho, Tuuli (2019) ”En ole vegaani, mutta...” Ruokavalintoja koskevat diskurssit Vauva.fi -vegaanikeskustelujen kontekstissa. Pro gradu -tutkielma. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Saatavissa https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20191272/urn_nbn_fi_uef-20191272.pdf Viitattu 24.1.2020
- Ruokavirasto (2020) E120 – Kokkiniili, karminihappo, karminit. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/e-koodit/e120/> Viitattu 21.10.2020.
- Rosati, Alexandra (2018) Food for Thought. Was Cooking a Pivotal Step in Human Evolution? Scientific American. Saatavissa <https://www.scientificamerican.com/article/food-for-thought-was-cooking-a-pivotal-step-in-human-evolution/> Viitattu 21.4.2021.
- Salmela, Jussi (2020) Shenzhenin kaupunki Kiinassa kielsi koirien ja kissojen syömisen. Helsingin Sanomat. Saatavissa <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000006462097.html> Viitattu 2.11.2020.
- Salmela, Niko (2018) Ravinnon merkitykset osana 21–24-vuotiaiden pohjoissuomalaisten hyvinvointikäsitteitä vuosina 2017 ja 2018. Kandidaatintutkielma. Oulun yliopisto. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-201810312956> Viitattu 9.11.2020.
- Keisalo, Marianna (2019) Semioottinen antropologia. Antroblogi. Saatavissa <https://antroblogi.fi/2019/05/semioottinen-antropologia/> Viitattu 14.12.2020.
- Tiketti.fi (2019) Pohjoismaiden suurin kasvisruokatapahtuma Vegemessut koetaan kuukauden päästä. Saatavissa <https://www.tiketti.fi/pohjoismaiden-suurin-kasvisruokatapahtuma-vegemessut-uutiset/11989> Viitattu 2.10.2019.
- Uusihakala, Katja; Eräsaari, Matti (2016) Yhdessä ruokailu ja ruoan jakaminen. Antroblogi. Saatavissa <https://antroblogi.fi/2016/09/yhdessa-ruokailu-ruoan-jakaminen/> Viitattu 7.8.2019.
- Vegaanihaaste.fi (2019) Keitä me olemme. Saatavissa <https://vegaanihaaste.fi/keita-me-olemme> Viitattu 4.10.2019.

WWF (2016) Vähemmän lihaa lautaselle. Saatavissa
<https://wwf.fi/vahemman-lihaa-lautaselle/> Viitattu 18.4.2019.

WWF (2020) Ruuan ympäristövaikutukset. Saatavissa <https://wwf.fi/ruokaopas/syo-ymparistoystavallisesti/> Viitattu 17.12.2020

Valsta, Liisa; Kaartinen, Niina; Tapanainen, Heli; Männistö, Satu; Sääksjärvi, Katri (2018) Ravitsemus Suomessa. FinRavinto 2017 -tutkimus. Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/URN_ISBN_978-952-343-238-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 20.8.2019

Vegaaniliitto (2019) Mikä on vegaani? Saatavissa
<http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani> Viitattu 17.4.2019

Vegemessut -kotisivut (2019) Saatavissa
<https://www.vegemessut.fi/> Viitattu 17.4.2019.

YLE Areena (2019) Eduskuntavaalit 2019: Suuri vaalikeskustelu. Saatavissa
<https://areena.yle.fi/1-4651067> Viitattu 17.4.2019.

Vallila, Hannamari (2020) Ahdistaako ilmaston lämpeneminen? Kotimainen villikala on ilmaston kannalta erinomaista proteiinia. YLE Luonto Saatavissa
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/01/04/ahdistaako-ilmaston-lampeneminen-kotimainen-villikala-on-ilmaston-kannalta> Viitattu 8.10.2020,

LIITTEET

Liite 1: Haastattelurunko

TAUSTA

1. Milloin aloit vegaaniksi? Kauanko olet ollut vegaani?
2. Mikä sai sinut alkamaan vegaaniksi? Millainen oli ”matkasi” vegaaniksi?
3. Mikä on sinulle se keskeisin motiivi noudattaa vegaanista ruokavaliota?
4. Millä tapaa ympäröivät ihmiset ovat vaikuttaneet ruokavalioosi? Onko lähipiirissäsi esimerkiksi muita vegaaneja?
5. Onko vegaaninen ruokavaliosi kokenut muutoksia saatossa? Millä tavoin?

VEGANISMI KOKEMUKSENA

6. Mitä veganismi sinulle tarkoittaa? Millä tavalla se on osa sinua?
7. Millainen suhde sinulla on ruokaan?
8. Miten koet, että ruokavaliosi määrittelee sinua?
9. Koetko ruokavalintasi jollain tapaa persoonallisiksi? Millä tapaa? Pohdi siis ruokaa osana omaa itseilmaisuaasi.
10. Millä tavoin koet ilmaisevasi itseäsi ruoan kautta?
11. Millaisia asioita haluaisit nostaa esiin ruokavaliosi kautta?
12. Millä tavoin kiinnität huomiota muiden ihmisten ruokavalintoihin? Ajatteletko sellaisia asioita?
13. Millä tavoin kehität omaa ruokavaliotasi?
14. Miten suhtaudut muihin vegaaneihin? Koetko jonkinlaista yhteenkuuluvuutta? Muodostavatko vegaanit mielestäsi yhteisön? Miksi/Miksei?
15. Mitä veganismi on tuonut ihmissuhteisiisi? Oletko saanut ystäviä sen kautta?

VEGANISMI YHTEISKUNNASSA

16. Millaisia haasteita on vegaanisen elämäntavan noudattamisessa?
17. Miten yhteiskunta ja muut ihmiset voisivat vastata vegaaniseen elämäntapaan liittyviin tarpeisiisi paremmin?
18. Mitä mieltä olet ravintoloiden vegaanisesta tarjonnasta?
19. Mitä mieltä olet kauppojen vegaanisesta tarjonnasta?
20. Miten hankit ruokasi? Mitä mieltä olet esimerkiksi internetin ruokakaupoista?
21. Millaisiin vegaanisiin ruokatapahtumiin olet törmännyt?

- 22.Oletko kohdannut veganismiin liittyviä ennakkoluuloja? Jos olet, millaisia ajatuksia ne ovat herättäneet? Miten koet muiden ihmisten suhtautuvan siihen, että olet vegaani?
- 23.Miten suhtaudut sekasyöntiin?
- 24.Miten koet valikoivasi vegaanisia tuotteita? Millaisia kriteereitä sinulla on ruoalle vegaanisuuden lisäksi?
- 25.Mikä on sinun ruokavaliosi kannalta paras vegaaninen tuote? Miksi?
- 26.Onko sinulla jonkinlaista erityistä ruokamuistoa, jonka haluaisit kertoa?
- 27.Mitä mieltä olet hyönteissyönnistä?
- 28.Mitä mieltä olet siitä, että sellaisiakin ihmisiä saatetaan kutsua kasvissyöjiksi, jotka kuitenkin syövät esimerkiksi kalaa, kanaa, kananmunia ja/tai maitotuotteita?
- 29.Mikä tekee ateriatesta juhllallisen?
- 30.Kuvaile kaunista ateriala.