



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

”Oikea ravinto vie terveeseen huomispäivään” Ravitsemusvalistuksen rakentuminen *Kotiliesi*-leh- dessä 1950-luvulla

Helsingin yliopisto
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 40 op
Kotitaloustiede
Joulukuu 2019
Saraleena Järvinen

Ohjaajat: Mari Niva ja
Kaija Rautavirta



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare - Author Saraleena Järvinen		
Työn nimi - Arbetets titel "Oikea ravinto vie terveeseen huomispäivään" – Ravitsemusvalistuksen rakentuminen <i>Kotiliesi</i> -lehdessä 1950-luvulla		
Title "Proper nutrition leads to a healthy tomorrow" - Nutrition promotion in Finnish <i>Kotiliesi</i> -magazine in the 1950s		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Mari Niva & Kaija Rautavirta	Aika - Datum - Month and year Joulukuu 2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 91 s + 2 liites.
Tiivistelmä - Referat – Abstract 1950-luvulla suomalaisten ruoankäyttö oli yksipuolista ja niukkaa, mutta samalla sokerin, rasvan ja vehnän kulutus kasvoi nopeasti. Tästä seurasi uudenlaisia kansanravitsemusongelmia. Samaan aikaan tieto ravintoaineiden vaikutuksesta terveyteen lisääntyi. Ravitsemuspoliittiset päämäärät kansanravitsemuksen parantamiseksi kohdistuivat koteihin, joissa äiti nähtiin perheen ravitsemuksen ylläpitäjänä. Tässä tutkielmassa tavoitteenani oli selvittää, millä tavoin ravitsemusvalistus rakentui <i>Kotiliesi</i> -lehdessä 1950-luvulla. Tarkastelen lehteä ravitsemusvalistuksen kanavana, jonka kautta perheenäitejä valistettiin perheen ravitsemuksesta huolehtimiseen kansanterveyden hyväksi. Tutkimusaineisto koostui vuosina 1950–1959 <i>Kotiliesi</i> -lehdissä julkaistuista ravitsemusta käsittelevistä artikkeleista (n=235). Toteutin aineiston laadullisen analyysin jäsentelemällä lehdessä tuotetun ravitsemusvalistuksen eri teemoihin ravinto-opillisen tiedon sekä käytännön ravitsemusohjeiden ja -neuvojen mukaan. Tarkastelin aineistoa foucault'laisen hallinnan analytiikan näkökulmasta, jossa kansanravitsemusta koskeva tieto, väestön ravitsemusneuvonta ja yksilön ruokakäyttäytyminen kietoutuvat yhteen. Kategoria-analyysin kautta analysoin sitä, millaiseksi itseään tuottavaksi subjektiksi perheenemäntä muotoutui lehden ravitsemusvalistuksessa. <i>Kotiliesi</i> pyrki kansanravitsemuksen vahvuuksien edistämiseen ja heikkouksien parantamiseen. Ravitsemusvalistus pohjautui suositeltavaa ruoankäyttöä esittelevään ruokaympyrämalliin. Tärkeäksi teemaksi lehdessä muodostui vitamiinin saannin ympärivuotinen turvaaminen. Lisäksi lehdessä valistettiin ruokailuajkojen merkityksestä. Käytännön neuvonta keskittyi terveellisyyden ja taloudellisuuden yhdistämiseen ruokahuollossa sekä asianmukaiseen ruoanvalmistukseen ja säilöntään. Lehdessä muodostui moraalisia latauksia sisältävä kuva "kunnollisesta" perheenemännästä, joka ravitsemustietoon ja -neuvontaan tukeutuen huolehti perheensä terveydestä ja hyvinvoinnista. Lehden ravitsemusvalistus nähdään tutkielmassa biovallan muotona, jossa itsehallintaan perustuvien tekniikoiden kautta pyrittiin vaikuttamaan kansanterveyden tilaan. Tutkielma tuottaa uutta tietoa 1950-luvun suomalaisiin perheisiin kohdistuneesta ravitsemusvalistuksesta ja sen ajan suomalaisten ravitsemukseen liittyneistä haasteista.		
Avainsanat - Nyckelord <i>Kotiliesi</i> , kotitaloustiede, ravitsemusvalistus, 1950-luku		
Keywords <i>Kotiliesi</i> -magazine, Home Economics science, nutrition promotion, nutrition education, 1950s		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Saraleena Järvinen		
Työn nimi - Arbetets titel "Oikea ravinto vie terveeseen huomispäivään" – Ravitsemusvalistuksen rakentuminen <i>Kotiliesi</i> -lehdessä 1950-luvulla		
Title "Proper nutrition leads to a healthy tomorrow" - Nutrition promotion in Finnish <i>Kotiliesi</i> -magazine in the 1950s		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home Economics		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Mari Niva & Kaija Rautavirta	Aika - Datum - Month and year December 2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 91 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract In the 1950s, the Finnish diet was still monotonous and scarce, but at the same time sugar, butter and wheat consumption skyrocketed, which resulted in new public health nutrition concerns. Public health nutrition recommendations and nutrition policy practices focused on households and families where the mother was expected to take care of the nutritional status of the family. This master's thesis seeks to examine how the nutrition promotion was constructed in Finnish <i>Kotiliesi</i> -magazine in the 1950s. The magazine is seen as a setting for nutrition promotion where mothers were educated to maintain the nutrition and health of the family within the broader cause to improve public health. The data was collected from <i>Kotiliesi</i> -magazines from 1950 to 1959 and consisted of all nutrition promotion-related articles (n=235). The qualitative analysis of the data was done by constructing nutrition promotion to different themes based on nutritional knowledge and practical nutrition counselling. Nutrition promotion was analysed using the Foucauldian governmentality framework that combines the knowledge concerning public health, nutrition counselling and individual food behaviour. Category-analysis was used to analyse how housewife's subjectivity was constructed in the data. Through nutrition promotion, <i>Kotiliesi</i> aimed to improve public health nutrition by maintaining its strengths and preventing its weaknesses. Dietary advice and nutrition counselling were based on a food circle which provided a model for the daily energy intake and protective nutrients. Maintaining adequate vitamin intake throughout the year was an important theme of the promotion. Nutritional significance of regular mealtimes was also strongly emphasised in nutrition promotion. Practical nutrition counselling focused on combining nutrition and housekeeping and educating housewives to nutritionally proper cooking and food preservation. <i>Kotiliesi</i> created a moral image of a proper housewife who takes care of the nutrition and well-being of the family. The study sees the magazine's nutrition promotion as a form of bio-power that sought to improve public health through self-governance techniques. This study provides new insights into the nutritional challenges of Finnish households in the 1950s and studies nutrition promotion in Finnish family households.		
Avainsanat - Nyckelord <i>Kotiliesi</i> , kotitaloustiede, ravitsemusvalistus, 1950-luku		
Keywords <i>Kotiliesi</i> -magazine, Home Economics science, nutrition promotion, nutrition education, 1950's		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		

Sisällys

LYHENTEET	5
1. JOHDANTO	1
2. <i>KOTILIESI</i> – KOTITALOUKSIEN VALISTAJA	4
3. RUOKA JA RAVITSEMUSPOLITIikka 1950-LUVUN SUOMESSA.....	8
3.1 Suomalainen syöminen ja ruokailu 1950-luvulla	8
3.2 Ravitsemuspoliittista keskustelua 1950-luvun Suomessa.....	11
3.3 Lapsiperheet ja perheenäidit ravitsemuspolitiikan keskiössä.....	14
4. RAVITSEMUSVALISTUS VALTANA JA HALLINTANA.....	18
4.1 Terveys, vapaus ja elämän politiikka	18
4.2 Asiantuntijuus ja yksilön itsehallinta.....	20
5. TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
6.1 Aineiston kerääminen ja rajaaminen.....	24
6.2 Aineiston laadullinen analyysi	25
7. RAVITSEMUSVALISTUKSEN RAKENTUMINEN <i>KOTILIEDESSÄ</i>	31
7.1 Ravitsemustieto ja -suositukset	31
7.1.1 Ruokaympyrä terveellisen ruokavalion perustana	31
7.1.2 Vitamiini – voimahiven	47
7.1.3 Ruokailuaikojen ravitsemuksellinen merkitys.....	49
7.1.4 Turmiollista kehitystä	52
7.2 Käytännön ravitsemusneuvonta.....	55
7.2.1 Terveellisyys ja taloudellisuus kulkevat käsi kädessä	56
7.2.2 Vaihtelevaa, monipuolista ja terveellistä ruokaa oikeilla ruoanvalmistusmenetelmillä	59
7.2.3 Säilöen vitamiinit koko vuodeksi	63
7.3 Perheenemäntä itseään kehittävänä moraalisubjektina.....	68
7.4 Yhteenvedo.....	75
8. POHDINTAA	77
8.1 Tutkielman luotettavuudesta sekä jatkotutkimusehdotuksia	77
8.2 <i>Kotiliesi</i> kansanravitsemuksen edistäjänä.....	80
LÄHTEET	85
LIITTEET.....	92

Lyhenteet

KL = Kotiliesi

LUKE = Luonnonvarakeskus

SKS = Suomalaisen Kirjallisuuden Seura

VRN = Valtion ravitsemusneuvottelukunta

VRT = Valtion ravitsemustoimikunta

WHO = Maailman terveysjärjestö (*World Health Organisation*)

1. Johdanto

Länsimaisten yhteiskuntien historiassa ihmisen henkilökohtainen ruumiin tila on ollut vuosisatojen ajan yhteiskunnallinen ongelma, johon on eri aikoina puututtu eri tavoin. Näin myös ihmisen ravitsemukseen ja ruokakäyttäytymiseen on vaikuttettu erilaisilla säännöillä ja velvoitteilla. Yhteiskunta on moraalisten normien turvin pyrkinyt perustelemaan ”hyvää” ja ”oikeaa” ruokavaliota niin kristinuskon kuin kreikkalaisen mytologiankin lähtökohdista. (Petersen & Lupton, 1996, s. 6; Coveney, 2006, s. 25–45; Harjula, 2007, s. 9.) Viimeisen sadan vuoden ajan ravitsemusta ja ruokakäyttäytymistä on perusteltu tieteellisellä tutkimuksella (Turner, 1982a, s. 28–29; Petersen & Lupton, 1996, s. 6; Coveney, 2006, s. 25–45; Harjula, 2007, s. 9).

Coveneyn (2006) mukaan 1900-luvun alussa kehittynyt ravitsemustiede ja sen esiin nostamat kansanravitsemushuolet voidaan nähdä yhtenä yhteiskunnan käyttämän moraalivallan ilmenemismuotona (ks. myös Turner, 1982a, s. 28–29). Tässä tutkielmassa mielenkiintoni kohteena on se, millä tavoin 1950-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa ilmenneet kansanravitsemushuolet näkyivät tuona aikana tuotetussa ravitsemusvalistuksessa. Lisäksi olen kiinnostunut siitä, millaista ravitsemusvalistus 1950-luvulla oli, miten tieteellinen tutkimus siinä näkyi ja millä tavoin sen kautta pyrittiin vaikuttamaan suomalaisten ruokatottumuksiin.

Se, miksi valitsin tutkielman *tutkimuskaudeksi* nimenomaan 1950-luvun, johtuu tuon ajan suomalaisen ruokamaailman monisäikeisyydestä. Suomalainen ruokavalio koki 1950-luvulla merkittäviä muutoksia. Vaikka ravinto oli kansallisella tasolla vielä melko yksipuolista, vapautunut elintarvikekauppa sai toisen maailmansodan niukkuudesta kärsineet kansalaiset hullaantumaan siitä kaikesta hyvästä, jota oli saatavilla (ks. Sillanpää, 1999, s. 105–106; 2003, s. 26–27; Mäkelä, 2003, s. 39). Tämä johti uudenlaisiin kansanravitsemuksellisiin haasteisiin. Yhtäältä varsinkin vähäosaisimman väestön keskuudessa kärsittiin edelleen niukasta ja yksipuolisesta ruokavaliosta johtuvista puutostaudeista. Toisaalta kansalaisten keskuudessa alkoi kasvavassa määrin ilmetä uusia terveysongelmia kuten lihavuutta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. (Suojanen, 2003, s. 30–64; Jallinoja, Jauho & Mäkelä, 2016, s. 274; Syrjäläinen ym., 2016, s. 44.) Sama ilmiö todettiin sodan jälkeen myös useissa muissa länsimaissa, ja uusien terveysongelmien syyksi nähtiin väestön keskuudessa kasvanut sokerin, vehnän ja rasvan kulutus (Suojanen, 2003, s. 44; Coveney, 2006, s. 98–99).

Ravitsemustieteen kehittyessä 1900-luvulla länsimaissa alettiin kiinnittää huomiota yhä enemmän perheiden ja lasten terveyteen (Coveney, 2006, s. 78). Myös Suomessa 1950-luvun ravitsemus- ja terveystieteissä keskityttiin lapsiperheiden ja perheenäitien hyvinvointiin. Lapset nähtiin yhteiskunnan tulevaisuuden voimavarana ja äidin tehtävänä oli heidän kasvattamisensa yhteiskunnalle kelvollisiksi ja terveiksi kansalaisiksi. (Satka, 1994, s. 301; Harjula, 2006, s. 101; 2007, s. 55–73; 2018; Laurent, 2017, s. 235.) Tämän vuoksi tutkielmassani keskityn tarkastelemaan 1950-luvun suomalaisiin koteihin ja lapsiperheisiin suunnattua ravitsemusvalistusta.

Tutkielman aineisto koostuu 1950-luvun laajalevikkisimmän perhelehden, *Kotilieden*, tuottamista ravitsemusta käsittelevistä artikkeleista. Lehti profiloi itsensä perheenemäntien ”ammattilehdeksi” ja näki naiset kodin selkärankana ja tulevien yhteiskunnan kansalaisten kasvattajana. *Kotilieden* ideologia mukailee 1950-luvun länsimaista patriarkaalista yhteiskuntarakennetta, jossa perheenemäntien nähtiin hoitavan kodin ylläpidon aina taloudenhoidosta perheen ruokahuoltoon (ks. Helén, 1997, s. 112, 130).

Tarkastelen *Kotiliedessä* tuotettua ravitsemusvalistusta eräänlaisena valtion hallintamentaliteetin muotona. Tarkastelulähtökohdan innoittajana toimivat 1900-luvun jälkipuoliskolla vaikuttaneen filosofi Michel Foucault’n (1926–1984) tutkimukset, joita on sovellettu terveys- ja ravitsemuspolitiikan sosiologiseen tarkasteluun niin kansainvälisesti kuin kotimaassa (tässä tutkielmassa erityisesti Petersen & Lupton, 1996; Gastaido, 1997; Coveney, 1998; 2006; Helén & Jauho, 2003a; Helén, 2004; Jauho, 2007). Coveney (1998) näkee Foucault’n tutkimukset merkityksellisenä terveysvalistuksen eettisessä tarkastelussa. Tässä tutkielmassa foucault’lainen hallinnan analytiikka auttaa avaamaan *Kotiliedessä* tuotetun ravitsemusvalistuksen luonnetta (ks. Kendall & Wickham, 2004, s. 131).

Tutkielmassani selvitän *Kotiliedessä* tuotetun ravitsemusvalistuksen rakentumista kolmesta näkökulmasta. Ensiksikin tarkastelen sitä, millä tavoin tutkimuskauden aikainen tieteellinen tutkimus näkyi lehden ravitsemusneuvonnassa. Toiseksi selvitän, millaisia ravitsemustieteen asiantuntijoiden esittämiä käytännön ohjeita ja neuvoja ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi lehdessä tuotettiin. Kolmanneksi pohdin sitä, millä tavoin lehdessä pyrittiin vetoamaan lukijoihin niin, että he annettuun tietoon perustuen tekisivät arjessaan asiantuntijoiden suosittamia ”oikeita” ruokavalintoja ja näin osaltaan edistäisivät kansanterveyttä. *Kotiliesi* ja siihen kirjoittaneet asiantuntijat näyttäytyvät tutkielmassa normaalin ja poikkeavan määrittäjänä, tiedon välittäjänä sekä vallankäyttäjänä valtion ja yksilön välillä.

Suomalaista 1950-luvun ruokakulttuuria tarkastellessaan tämä tutkielma asettuu osaksi kotitaloustieteellistä ruokatutkimusta (ks. Janhonen-Abuquah, Vieltojärvi & Palojoki, 2012). Amilien ja Notaker (2018, s. 1) painottavat, että ruokakulttuurin näkökulmasta voidaan ymmärtää paremmin yhteyttä ruoan, kulttuurin, ravitsemus- ja terveystieteiden sekä identiteetin välillä. Käsitellessään kaikkia yllämainittuja ulottuvuuksia tutkielmani toivottavasti tuo lisäarvoa kotitaloustieteessä tehtävään ruokatutkimukseen.

Tutkielma on luonteeltaan historiallinen tutkimus. Palojoki (2012, s. 6–7) painottaa, että nykypäivää on mahdotonta ymmärtää ilman historian ja menneisyyden tuntemusta (ks. myös Palojoki, 2007, s. 7–8; Veit, 2013, s. 2). Historiaan pohjautuvat ruokatutkimukset nähdään kotitaloustieteessä tärkeinä, koska niiden avulla voidaan ymmärtää suomalaisen syömisen kehittymistä viime vuosisadan aikana (ks. Palojoki, 2009, s. 182; 2012, s. 7). Suomalaisiin koteihin 1950-luvulla suunnattua ravitsemusvalistusta tai ruokakäyttämistä ei ole tutkittu laajemmalla mittakaavalla. Tässä tutkielmassa *Kotilieden* tuottaman ravitsemusvalistuksen kautta päästään tarkastelemaan myös 1950-luvun ruokailua ja syömistä suomalaisten arjessa. Tuomi-Gröhn (2009, s. 154) painottaa kodin todellisen, monimuotoisen ja dynaamisen arkielämän tutkimuksen tärkeyttä kotitaloustieteessä. Tarkastellessaan *Kotilieden* kautta 1950-luvun suomalaisten kotien ruokatalouden monimuotoisuutta ja haasteellisuutta tämä tutkielma on osa kotitaloustieteessä tehtävää arjen tutkimusta ja tuo oman kontribuutionsa käsitykseen 1950-luvun suomalaisesta ruoankäytöstä ja ravitsemusvalistuksesta.

2. *Kotiliesi* – kotitalouksien valistaja

Tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta aikakauslehtien erityisominaisuutena voidaan pitää sitä, että ne välittävät tietoa tietyille tarkkaan valikoidulle joukolle mutta samalla kansalliselle yleisölle. Tämän erityisen luonteensa avulla ne tarjoavat tutkijoille mahdollisuuden päästä tietynlaisten lukijoiden ja yhteisöjen äärelle. (Holmes, 2007, s. 511–512.) Holmesin (emt., s. 511) mukaan aikakauslehtiä lukemalla voidaan oppia ymmärtämään sitä, miten yhteiskunta ja kulttuuri kehittyvät ja muokkautuvat ja miten sosiokulttuuriset ja -ekonomiset muutokset käynnistyvät ja välittyvät eteenpäin.

Naisille suunnatut aikakauslehdet ovat olleet kansainvälisesti suosittu tutkimuskohde erityisesti feministisessä mediatutkimuksessa luultavasti niiden spesifin naisille suunnatun sisältönsä vuoksi (Töyry, 2005, s. 30; Holmes, 2007, s. 511; Töyry, Saarenmaa & Särkkä, 2011, s. 29). Suomessa *Kotiliesi* on ollut Töyryn, Saarenmaan ja Särkän (emt., s. 29) mukaan suosittu opinnäytteiden aineistomateriaali luultavasti siksi, että se vanhimpana suomalaisista naisten kuluttajalehdistä tarjoaa runsaasti aineistoa historiallisten kysymysten tarkasteluun. Myös kotitaloustieteessä *Kotiliettä* on käytetty aineistona ruokataloutta, kodin ja perheen arkea sekä kuluttajuutta käsittelevissä opinnäytetöissä (Liite 1). *Kotiliesi* soveltuu hyvin kotitaloustieteen tutkimusaineistoksi, koska se tarjoaa monipuolisuudessaan runsasta aineistoa ja materiaalia suomalaisen yhteiskunnan ja kotitalouksien kehityksestä perheiden ja kotien arjen näkökulmasta.

Suomalaisten aikakauslehtien tutkimusta on kuvattu hajanaiseksi (Töyry, Saarenmaa & Särkkä, 2011) ja erityisesti *Kotilieden* historian tutkimusta on kritisoitu puutteelliseksi (Turunen, 2014). Kattavimmin lehden historiasta on kirjoittanut Raili Malmberg *Suomen lehdistön historia* -kokoomateoksessa (1991, s. 191–292). Saarenmaa (2007, s. 68–69) ja Töyry (2005, s. 251) ovat kuitenkin kiinnittäneet huomiota Malmbergin kirjoituksen harhaanjohtavuuteen ja asenteellisuuteen. Näin ollen tarkastellessani seuraavaksi *Kotilieden* syntyhistoriaa ja asemaa tutkimuskauden aikaisessa Suomessa otan huomioon Malmbergin kirjoitukseen kohdistuneen kritiikin.

Suomalainen aikakauslehdistö kasvoi ja monipuolistui 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Vuosisatojen taitekohta oli myös naisten voimakkaan yhteiskunnallisen heräämisen aikaa, kun naisten oikeudet ja niiden puutteet nousivat julkisiksi keskustelunaiheiksi. (Malmberg, 1991, s. 193.) Naisten julkisessa keskustelussa aktivoitumisen myötä syntyi myös naisjärjestöjä, joiden keskeiseksi tavoitteeksi nousi naisen aseman parantamisen

ohella alempien yhteiskuntaluokkien naisten valistaminen.¹ Tätä toteutettiin levittämällä kirjasia, lehtisiä ja säännöllisesti ilmestyviä aikakausjulkaisuja. (Malmberg, 1991, s. 193; Töyry, 2005, s. 247.) Esimerkiksi Marttaliitto alkoi julkaista *Emäntälehteä* vuonna 1902 (Malmberg, 1991, s. 194). Tultaessa 1920-luvulle naisjärjestöt laajenivat ja naisten poliittinen aktiivisuus kasvoi voimakkaiden vaikuttajanaisten esiinmarssin myötä.² Naiset tunsivat tarvetta saada yhteiskunnallisista asioista monipuolisempaa tietoa nimenomaan oman sukupuolensa näkökulmasta. (Malmberg, 1991, s. 194; Heinonen, 1998, s. 108–168.) Tähän suomalaisen yhteiskunnan eräänlaiseen uudelleen orientoitumisen aikaan perustettiin *Kotiliesi* vuonna 1922. Se täytti Malmbergin (1991, s. 196) mukaan ”naistenlehtiyhjiön” ja muodostui Suomen ensimmäiseksi selvästi naisille suunnatuksi kuluttajalehdeksi (ks. myös Töyry, 2005, s. 249–250).

Kotilieden toimitus ei kutsunut lehteään naistenleheksi, mitä se kuitenkin sekä Töyryn (2005) että Malmbergin (1991) mukaan oli (ks. myös Sysiharju, 2000; Pohls, 2007; Löytyniemi, 2010). Lehden kohderyhmä oli alusta alkaen naiset, ja sen linja oli olla ennen muuta perheenemäntien ja kotitalousväen ”ammattilehti” (Malmberg, 1991, s. 197; Töyry, 2005, s. 250).³ Lehden perustamisen taustalla vaikutti Malmbergin (1991, s. 197) mukaan kotitalousalalla herännyt ajatus siitä, että kotien hoidossa oli kyse varsin suurista taloudellisista arvoista ja että kodeista riippui pitkälti koko kansakunnan terveys ja henkinen kunto (ks. myös Sysiharju, 2000). Näin naisten kotona tekemä työ alkoi muuttua kodin yksityisestä piiristä yhteiskunnalliseksi julkiseksi kysymykseksi. Tämä ideologia näkyi myös lehden tunnuksessa ”Koti on yhteiskunnan sydän” ja toimintaohjeessa ”Parremman kodinhoidon, järkipäisemmän kotitalouden ja korkeamman kotikulttuurin puolesta”. (Malmberg, 1991, s. 197; Sysiharju, 2000.)

Malmbergin (1997, s. 198) mukaan *Kotiliesi* oli oman aikansa vahva mielipiteen muokkaaja ja aloitteen tekijä monissa naisia koskevissa yhteiskunnallisissa kysymyksissä (ks. myös Töyry, 2005, s. 264–267). Ruokonen (1998, s. 34) kuvaa pro gradu -työssään 1920-luvun *Kotilieden* aatteellisuutta kotitalousideologiaksi ja kotitalouspolitiikaksi, jota

¹ Suomen Naisyhdistys perustettiin vuonna 1884, Unioni Naisasialiitto vuonna 1892 sekä kotitalousneuvontajärjestö Martta-Yhdistys (myöh. Marttaliitto) ja Työläisnaisliitto vuonna 1900 (Malmberg, 1991, s. 193–194; Heinonen, 1998, s. 108).

² 1920-luvun merkittäviä naisjärjestöjä olivat muun muassa Marttaliitto, Maatalousnaiset ja Naiset mukaan -toimikunnat (ks. Heinonen 1998, s. 108–168).

³ *Kotilieden* näytenumeron kannessa vuonna 1922 julkaistiin ohjelmajulistus, joka Töyryn (2005, s. 249) mukaan korostaa lukijoiden palvelua ja lehden järjestölehdentuloisuutta ja asianajoluonnetta: ”Se uusi tulokas, jonka ensimmäisenä sanansaattajana esillä oleva vihko tahtoo olla, kääntyy Suomen perheenemäntien ja koko kotitalousväen puoleen. Ensi sijassa on tämän lehden tarkoituksena olla heidän **ammattilehtensä**.” (KL 1/1922, s. 1, ”Lukijalle”)

toimituksesta vastanneet sivistyneistön naiset levittivät alempien yhteiskuntaluokkien naisille. Tämä ideologia perustuu Ruokosen (emt., s. 34) mukaan käsitykselle naisten ensisijaisesta tehtävästä kodin hoitajana ja perheenemäntänä (ks. Sulkunen, 1989, 165–167; Sysiharju, 1995, s. 68).

Kotiliesi nousi lyhyessä ajassa Suomen suosituimmaksi naisille suunnatuksi aikakauslehtijulkaisuksi. Toisen maailmansodan jälkeen lehteä tilattiin enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Vuonna 1950 sen levikki oli vielä 219 000 ja vuonna 1957 noin 200 000 kappaletta, kun seuraavaksi suosituinta naistenlehteä *Eevaa* tilattiin vuonna 1953 80 000 ja vuonna 1959 122 000 kappaletta. (Malmberg, 1991, s. 209, 218, 221–222.) *Kotilieden* silloisen levikin suhteellisen tarkoista tiedoista huolimatta ei silti voida varmaksi tietää sitä, millaisiin koteihin lehteä tilattiin ja ketkä sitä loppujen lopuksi lukivat. Töyryn (2005, s. 253) mukaan lehden lukijaa voidaan kuitenkin tarkastella *sisäislukijan* näkökulmasta analysoimalla sitä, kenelle lehti näyttää olleen kohdistettu. Töyry (emt., s. 19, 28, 253) näkee *Kotilieden* naisille suunnattuna kuluttajalehtenä, joka tavoitteli niin maalais- kuin kaupunkilaisnaisia, joilla oli lehteen ja sen esittelemään elämäntapaan varaa.

Kotiliedellä voidaan katsoa olleen erityinen yhteiskunnallinen asema ja merkitys tutkimuskauden aikaisessa Suomessa. Se nautti tuohon aikaan Suomen laajalevikkisimmän naisille suunnatun aikakauslehden maineesta, ja sen päätoimitus koostui Suomen johtavista naishenkilöistä, jotka tunnettiin vankkoina perheiden ja kotitalouden puolestapuhujina (Malmberg, 1991, s. 198). Päätoimittaja ja lehden ”luoja” oli **Alli Wiherheimo**⁴ (1895–1978), jolle sittemmin annettiin opetusneuvoksen arvo työstään suomalaisen naiskansalaisen kasvattajana (Pohls, 2007). Lehden perustajajäsen oli myös kotitaloustieteen kehittäjä ja alan suomalainen vaikuttaja, opettaja ja tutkija **Laura Harmaja** (1881–1954), joka oli myös ahkera lehteen kirjoittaja (Heinonen, 1998, s. 92; Löyttyniemi, 2010). *Kotilieden* toimituskunnan puheenjohtajana toimi kansanedustaja ja naisasianainen **Hedvig Gebhard** (1867–1961) (Sysiharju, 2000).

⁴ *Kotilieden* juhliessa kolmattakymmenettä vuosikertaansa, Hedvig Gebhard kirjoitti päätoimittaja Alli Wiherheimosta seuraavasti: ”Hän on ollut vastuussa *Kotiliedestä* sen syntymisestä alkaen, jolloin se perustettiin tekemään työtä >> paremman kodinhoidon, järkipäisemmän kotitalouden ja korkeamman kotikulttuurin >> edistämiseksi. Siihen asti melkein raivaamattomalla työsaralla rupesi *Kotiliesi* ilmestymään kotien ja kotitalouden julkisena kohottajana ja sanansaattajana. Puhuttaita ja elämää kohottavia periaatteita noudattaen Alli Wiherheimo on johtanut *Kotilieden* vaatimattomasta alusta siihen keskeiseen asemaan, mikä sillä nyt on maamme kotien arvossapidetyinä äänenkannattajana.” (KL 1/1953, s. 16, ”*Kotilieden* luoja Alli Wiherheimo”)

Kotiliedellä oli vielä 1950-luvulla tärkeä asema Suomen kotien naisten valistajana. Pohlsin (2007) mukaan siinä missä tuon ajan kilpailevat naistenlehdet, kuten *Eeva*, *Viuhka* ja *Hopeapeili*, edustivat uudenlaista naiskuvaa, jossa nainen nähtiin hienostuneena kulttuuria ja muotia rakastavana henkeväenä naisena, *Kotiliesi* pysytteli asiallisella linjallaan, jossa naiskansalaisuus oli sivistyksen, vastuun ja korkean moraalin maailmaa. Malmbergin (1991, s. 222) arvion mukaan lehti korosti perusarvoja ja kodin merkitystä sekä vaali perinteitä ja pyrki parantamaan naisten asemaa. Töyry (2005, s. 304) toteaa lehden luonneen artikkeleissaan perustaa kotitalouspolitiikalle. *Kotilieden* ohjelmaan kuului vahvasti esimerkiksi kotitaloustyön kansantaloudellisen arvon painottaminen, johon Laura Harmaja ”kotitalouden esitaistelijana” oli kiinnittänyt huomiota jo 1920- ja 1930-luvun vaihteissa (Malmberg, 1991, s. 222; Heinonen, 1998, s. 95).

Kotilieden laaja levikki ja erityisesti sen merkitys perheenemäntien valistajana ja korkean moraalien ylläpitäjänä 1950-luvun Suomessa ovat syy siihen, miksi sen ravitsemusvalistusta sisältävät artikkelit valikoituivat tämän tutkielman aineistoksi. *Kotilieden* erityislaatuinen historiallinen merkitys antaa kehykset tutkimuskauden aikaisen perheenemännille suunnatun ravitsemusvalistuksen tarkastelulle (ks. Töyry, Saarenmaa & Särkkä, 2011, s. 31–32). Näin valistuksen tuottajana *Kotiliesi* toimii tutkielmassa foorumina, jolta kerätään analysoitavaksi tietoa 1950-luvun ravitsemusvalistuksesta.

3. Ruoka ja ravitsemuspolitiikka 1950-luvun Suomessa

3.1 Suomalainen syöminen ja ruokailu 1950-luvulla

Ruokakulttuurin tarkastelussa tuodaan usein esille Claude Lévi-Straussin (1908–2009) käsitteellistämä ero ruoan ja ravinnon välillä. Siinä missä *ravinto* käsitetään elämän funktionaaliseksi ylläpitäjäksi, *ruoka* nähdään erilaisia asioita symboloivaksi merkiksi. Näin ruokaa valitessa ja valmistaessa luonnon tarjoama ravinto, luonnon tuote, muuntuu ruokaksi, kulttuurin tuotteeksi. (Mäkelä, 2003, s. 36–37; Lévi-Strauss, 2013, s. 40–47; Covey, 2014, s. 16–17.) Amilien ja Notaker (2018, s. 4) erottavat ruoasta vielä sosiaalisen kontekstin ja tilanteen. Kulttuuri heidän mukaansa puolestaan viittaa tiettyyn ihmisryhmään ja sisältää sekä yksilöllistä että kollektiivista eettistä ja moraalifilosofista tietoa, joka kannattelee tai rakentaa ryhmän sosiaalisia arvoja. Näin *ruokakulttuuri* koostuu niistä perinteistä, käytännöistä, artefakteista, rakenteista, normeista, tilanteista, symboleista, kontekstista ja ympäristöstä, joissa ruoka eri tavoin muotoutuu. (emt., s. 4.)

Kuten jokaisella alueella, myös Suomella on oma historiallisesti, uskonnollisesti ja maantieteellisesti muovautunut ruokakulttuurinsa, joka vaikuttaa siihen, mitä ruoasta ajatellaan, mitä ylipäänsä syödään ja miten ruokatalous järjestetään kotitalouksissa (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003, s. 7). Suomalaisen ruokakulttuurin muotoutumiseen ovat vaikuttaneet muun muassa teknologinen kehitys, yhteiskunnan rakenne, poliittinen järjestelmä ja talous (Mäkelä, 2003, s. 9; ks. myös Sillanpää, 2003, s. 19). Amilien ja Notaker (2018, s. 1) pitävät ruokakulttuurin ja perinteisten ruokien osuutta tärkeänä pohjoismaisessa ravitsemuspolitiikassa. Suomessa ruokakulttuurin merkitys huomioidaan esimerkiksi kansallisissa ravitsemussuosituksissa (ks. VRN, 2014, s. 5). Näin ollen tarkasteltaessa 1950-luvulla eläneiden suomalaisten syömistä ja ruokailua ravitsemusvalistuksen näkökulmasta, tulee huomio suunnata myös kulttuurin merkitykseen ihmisen ruoanvalinnassa ja ruokailutavoissa.

Tutkimuskauden aikainen Suomi oli juuri päässyt yli toisen maailmansodan jälkeisestä pula-ajasta ja elintarvikesäännöstelystä. Suomalaiselle ruokavaliolle tyypillisten ruoka-aineiden, kuten juuston, sokerin, voin, maidon ja leipäviljan säännöstely päättyi 1940-

luvun lopulla⁵, ja viimeisimpänä hallitus vapautti säännöstelystä kahvin vuonna 1954 (Maula, 1995, s. 40; Rantatupa, 2004, s. 475; Mäkelä & Rautavirta, 2018, s. 128). Rautavirran (2010, s. 101–103) mukaan toinen maailmansota muutti ruokapulan ja säännöstelyn myötä suomalaisten ruokailutottumuksia, kun sota-aikana ruokavaliio kutistui lyhyessä ajassa hyvin yksipuoliseksi ja rakentui lähinnä kasvisten varaan. Suomalaisten lapsuuden ruokamuistoja tutkinut Sillanpää (1999, s. 105) kuvaileekin sota-ajan suomalaisten syömistä vuosia jatkuneeksi kuponkien leikkaamiseksi ja juuresten pureksinnaksi.

Säännöstelyn loppumisen myötä ruokamarkkinat vapautuivat, mutta elintarvikevalikoima pysyi 1950-luvulla vielä suhteellisen niukkana (Sillanpää, 1999, s. 105–106; 2003, s. 26–27). Tarjonnalla oli tuohon aikaan ratkaiseva merkitys elintarvikkeiden kulutuksessa, vaikka ruoanvalintaan vaikuttivat niin väestöryhmittäiset kuin alueelliset erot (Maula, 1995, s. 7). Etenkin maaseudulla kotitaloudet olivat 1950-luvulla vielä melko omavaraisia, ja ruoanvalintaa säätelivät osaltaan niin ekologiset kuin kausiluontoisetkin tarjonnan vaihtelut, koska monia ruoka-aineita ei ollut ympäri vuoden saatavilla. (Sillanpää, 1999, s. 122, 126–127; ks. Mäkelä, 2003, s. 39.) Tuoreen ruoan säilyttämisen mahdollistavat jääkaappi ja pakastin olivat tuon ajan kotitalouksissa varakasta väestöä lukuun ottamatta vielä harvinaisia (Sillanpää, 1999, s. 106–107, 128). Esimerkiksi hedelmiä ja marjoja kulutettiin 1950-luvun alussa vain noin 20 ja vihanneksia ja juureksia noin 18 kilogrammaa henkeä kohden vuodessa, kun viime vuosina tuoreiden vihannesten kulutus on ollut yli 60 ja tuoreiden hedelmien 59 kilogrammaa. (Maula, 1995, s. 17, 20–21; Luke, 2018.)

Sillanpään (1999, s. 130–131) mukaan raaka-aineiden rajoitetun saannin vuoksi 1950-luvulla suomalaisissa perheissä syötiin varallisuudesta ja asuinpaikasta riippumatta arkisin suhteellisen samanlaista ruokaa. Perheiden tyypillisiä arkiruokia olivat peruna ja lihakastikkeet, laatikkoruoat ja erilaiset keitot, joiden rinnalle kuuluivat oleellisesti maito ja leipä (Maula, 1995, s. 12–13, 23; Sillanpää, 1999, s. 118–129; 2003, s. 26–27; SKS, 2017⁶).⁷ Myös Sillanpään (1999, s. 118–119, 124, 129) havainnollistamat 1950-luvun eri sosioekonomisissa asemissa olevien suomalaisten väestöryhmien (työväestö,

⁵ Kyseisten elintarvikkeiden säännöstelyn aloitus- ja lopetuspäivämäärät: juusto (19.09.1940–01.05.1948), sokeri (07.10.1939–01.10.1948), voi (19.09.1940–17.02.1949), maito (19.09.1940–01.04.1949) ja leipävilja (27.05.1940–01.08.1949) (Rantatupa, 2004, s. 475).

⁶ Suomalaisen Kirjallisuuden Seura julkaisi vuonna 2017 Ruoka Kalevala -kirjan (toim. Jani Kaaro). Se sisältää kokoelman ruokamuistoista ja suomalaisista ruokaperinteistä, jotka on koottu suomalaisten ruokamuistokeräykseen jakamista muistelmista. Tutkimuskauden ajalle osoitetuissa ruokamuistoissa esiintyy myös omavaraisuus, sianlihan, perunan, vehnäjuuhien ja voin käyttö sekä ruoantähteiden hyödyntäminen (ks. SKS, 2017).

⁷ Kotiliedessä kirjoitetaan 1950-luvun alussa suomalaisesta ruokakulttuurista seuraavasti: "- - meille suomalaisillekin on vuosisatojen kuluessa kehittynyt oma tyypillinen ruokavaliomme. Meillä on ruisleipämme, kaurapuromme, herne- ja lihakeittomme, sianlihastikkeemme, silkkalaatikkomme ja monet muut >> kansallisruokamme >>. Valtaosa ruoistamme on luonnollisesti sellaisia, joita valmistetaan omassa maassamme kasvaneista ja tuotetuista raaka-aineista - -. Ilmasto on näin ollen se tekijä, joka on vaikuttanut ratkaisevimmin kansanravintomme syntyyn ja kokoonpanoon - -." (KL 2/1951, s. 50–51, "Ravintomme tieteen valossa", professori Paavo Roine)

maaseutuväestö, johtava väestö ja toimihenkilöperheet) ruokailuajat ja ruokalajit näyttävät lähes samanlaisina: aamulla puuroa, ruis- tai vehnäleipää, makkaraa ja kahvia ja lounaalla puuroa, velliä, keittoa tai muuta kevyttä ruokaa, joka useimmiten valmistettiin edellisen päivän tähteistä. Päivän runsain ateria nautittiin iltapäivällä, jolloin tarjottiin lihaa ja jonka päätteeksi syötiin useimmiten myös jälkiruoka (emt., s. 118–119, 124, 129).

Elintarvikkeiden niukka valikoima ei kuitenkaan estänyt vaurastuvaa ja säännöstelystä vapautunutta Suomea nauttimasta ylen määrin siitä ruoasta, jota oli saatavilla. 1950-luvun alusta lähtien Suomessa yksityinen kulutus kansantaloudessa alkoi kasvaa kiihtyvää vauhtia, ja myös ruoan kulutus kasvoi samalla kun ravintomenojen osuus kotitalouksien budjetissa pieneni (Heinonen, 1998, s. 252–253). Perunan ja rukiin kulutus alkoi vähentyä, mutta sokerin, vehnän ja rasvan kulutus kääntyi huomattavaan kasvuun (Maula 1995, s. 40–41; Lahti-Koski & Rautavirta, 2012, s. 251). Myös lihan kulutuksessa alkanut kasvuvaihe kertoo 1950-luvun elintason noususta (Maula, 1995, s. 25–28; Lahti-Koski & Rautavirta, 2012, s. 251).

Sillanpää (1999, s. 105) kuvaa 1950-luvun ruokakäyttäytymistä sanoilla ”voita, kermaa ja läskiä”. Myös Maula (1995, s. 48) kuvailee 1950-luvun loppupuolella lapsuutensa elänyttä sukupolvea Suomen ensimmäiseksi ”pullamössösukupolveksi”. Pullien ja leivonnaisten runsas nauttiminen sekä jälkiruokien yleistymisen näkyi kaikissa yhteiskuntaluokissa (Sillanpää, 1999, s. 107–109). Vehnää kulutettiin jo 1950-luvun alussa enemmän kuin ruista, ja sen kulutus nousi tasaisesti vuosina 1950-1957 ja saavutti huippunsa vuosikymmenen lopussa (Maula, 1995, s. 14–15).

Sillanpään (1999, s. 123) mukaan 1950-luku oli ensimmäinen aikakausi, jolloin suomalaisilla oli lupa syödä voita niin paljon kuin vain kykeni; sitä ennen voista oli ollut joko pulaa tai se oli nähty tärkeänä vientituotteena, jonka vuoksi sen saatavuus oli vähäistä kotimaassa. Voi oli kuitenkin jo saavuttanut merkittävän aseman suomalaisessa ruokapöydässä 1800-luvun jälkipuolella nopeasti kehittyneen meijeriteollisuuden myötä. Samoihin aikoihin luotiin markkinoille kilpailevana tuotteena kasvirasvoista koostuva margariini, jonka teollinen tuotanto aloitettiin Suomessa 1900-luvun alussa. (Pantzar, 1995, s. 12–14.) Voin ja margariinin kulutusta ohjasi osaltaan Suomessa harjoitettu maatalouspolitiikka. Rasvojen kulutustottumuksiin pyrittiin vaikuttamaan hallituksen asettaman rasvaveron avulla. Margariinin kulutus oli nousussa, vaikka sillä oli vielä 1950-luvulla maine yleisesti huonompana köyhien ihmisten tuotteena. Voin kulutusta saatiin nostettua laskemalla sen kuluttajahintaa samalla kun margariinin kulutuksen kasvua pyrittiin hillitsemään. (Maula, 1995, s. 40–42; Suojanen, 2003, s. 112.) Voin kulutus kasvoi 1950-

luvun puoleen väliin saakka 15 kiloon henkilöä kohden vuodessa, jonka jälkeen se lähti laskuun samalla kun margariinin kulutus alkoi kasvaa (Maula 1995, s. 40).

Maulan (1995, s. 42) mukaan se, että sokeria ja rasvaa oli perinteisesti pidetty hyvinä energianlähteinä, todennäköisesti vaikutti niiden runsaaseen kulutukseen 1950-luvulla, vaikka nälkä ja energian puute eivät enää voimakkaasti vaivanneetkaan vaurastuvaa Suomea. Lisäksi markkinoille alkoi virrata yhä laajempi valikoima kahvileipiä, makeisia, jäätelöitä ja virvoitusjuomia (emt., s. 42; ks. myös Heinonen, 1998, s. 251–252; Sillanpää, 1999, s. 107–110). Sokerin kulutus nousi 1950-luvulla voimakkaasti alkuvuosien 34 kilosta vuosikymmenen lopun 40 kiloon henkilöä kohden vuodessa (Maula, 1995, s. 42).

Suomalaista ruokakäyttäytymistä 1950-luvulla voisi kuvata niukaksi vaihtelevuudeltaan mutta sitäkin runsaammaksi vehnän, sokerin ja rasvan osalta. Elintason nousu ja sitä seurannut herkuttelu alkoi nousta myös yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi (ks. Sillanpää, 1999, s. 106). Suomalaisten muuttuneet ruokatottumukset alkoivat herättää kansallista huolta. Lehtosen (1982, s. 613) mukaan 1950-luvun puolivälin jälkeen julkisessa keskustelussa yleistyivät vähitellen mielipiteet eläinrasvojen liiallista käyttöä vastaan ja kevyemmän ja runsaammin kasviksia sisältävän ruokavalion puolesta. *Kotillieden* toimitus ilmaisi muun muassa huolensa siitä, että vaurastuvat perheet kuluttivat rahojaan terveellisen ja ravitsevan ruoan sijasta ”herkkuihin”.⁸

3.2 Ravitsemuspoliittista keskustelua 1950-luvun Suomessa

Ravitsemuspolitiikka on määritelty julkisen sektorin asettamiksi kansanravitsemuksen kehittämistavoitteiksi ja toimenpiteiksi, joilla ”pyritään parantamaan kansanterveyttä aktiivisesti terveyttä edistävän ruokavalion avulla” (Suojanen, 2003, s. 10; Sarlio-Lähteenkorva & Prättälä, 2012, s. 180). Ravitsemuspolitiikka jaetaan *tavoitteisiin* eli väestön terveyteen tähtääviin päämääriin ja niiden saavuttamiseksi ehdotettuihin käytännön *toimenpiteisiin*. Ravitsemuspolitiikan tavoitteet näkyvät Suomessa tervettä väestöä koskevin ravitsemussuosituksina. Kansallisten suositusten taustana on tieto väestön

⁸ *Kotilliedessä* kirjoitettiin esimerkiksi vuonna 1950 seuraavasti: ”Vielä vuosi sitten emme olisi voineet uneksiakaan kaikesta siitä hyvästä, mitä nyt on kaupoissa vapaasti ostettavissa. - - Olimme silloin terveitä ja solakoita, vatsamme oli kunnossa ja lasten hampaat ehjät ja terveet. Nyt kun kaikkea hyvää on saatavissa, on vaikeata vastustaa kiusausta ja kieltäytyä herkuista, joita näkee joka puolella ympärillään. Ja niin on meistä tullut äkkiä lihavia - -.” (KL 5/1950, s. 166, ”Satanen pekkää päälle”)

ravitsemustilasta, ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista sekä ruokaperäisistä sairauksista ja niiden syistä. (Suojanen, 2003, s. 9–10; VRN, 2014, s. 5, 8.)

Vuonna 1940 julkistetun Kansanravitsemuskomitean mietinnön sisältämät tutkimustulokset ja sen ehdottamat suositukset ja toimenpide-ehdotukset vaikuttivat Suojasen (2003, s. 66) mukaan merkittävästi Suomen ravitsemuspolitiikkaan 1950-luvulla. Vuonna 1954 toimintansa aloittanut Valtion ravitsemustoimikunta (VRT, nyk. Valtion ravitsemusneuvottelukunta) muodostui myöhemmin tärkeimmäksi ravitsemussuosituksen ja ravitsemuspoliittisten toimenpide-ehdotusten antajaksi (emt., s. 66; Lahti-Koski & Rautavirta, 2012, s. 251).

Kansalliset ravitsemussuositukset julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 1977 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallistaessa ruoka-aineympyrämallin (Rautavirta & Parkkinen, 2015, s. 24). Ravitsemuspoliittisten tavoitteiden ja toimenpiteiden sekä niiden perustalla olevan akateemisen tutkimuksen juuret yltävät kuitenkin paljon kauemmas Suomen historiassa. Suojasen (2003, s. 62) mukaan Suomessa ravintotutkimusta tehtiin jo 1900-luvun alussa. Ensimmäiset vuosisadan alussa julkaistut ravintotutkimukset osoittivat, että varallisuus vaikutti selvästi ravinnon riittävyteen ja sen laatuun (Roine, 1958, s. 187; Rautavirta & Ahlström, 2018, s. 5). Ravitsemuskysymyksiin perehdyttiin eritoten lääketieteessä, ja ravitsemuksen yliopisto-opetus aloitettiin Helsingin yliopistossa 1940-luvulla ravintokemian ensimmäisen professorin **Paavo Roineen** johdolla. Vielä 1950-luvulla ravitsemuksellisia toimenpiteitä esittivät lähinnä yksittäiset asiantuntijat, jotka esitelmöivät suomalaisen ravitsemuksen vahvuuksista ja heikkouksista niin ammattiryhmille kuin maallikoillekin. (Suojanen, 2003, s. 7; Rautavirta & Parkkinen, 2015, s. 21.)

Elintason noustessa ja väestön ruokailutottumusten muuttuessa myös ravitsemuspoliittinen keskustelu sai uusia näkökulmia. Siinä missä 1940-luvulla huolehdittiin ensisijaisesti ruoan ja kalorien riittävydestä, 1950-luvulla huomio alkoi kiinnittyä liialliseen ravinnon saantiin ja lihavuuden haittoihin (Mustakallio 1953; Roine, 1958, s. 189; Suojanen, 2003, s. 50, 62). Ravitsemustutkimuksen avulla asiantuntijat alkoivat muodostaa käsitystä kansantautien ja ravinnon välisistä yhteyksistä. Tutkimuskauden aikana ravintoon liitettyihin Suomen väestön kansanterveysongelmiin luettiin erityisesti riisitauti (lapsilla), struuma, hammaskaries, raudanpuuteanemia (erityisesti lapsilla ja naisilla) ja sydän- ja verisuonitaudit, joiden ravitsemuksellisista syistä käytiin asiantuntijapiireissä kiivasta keskustelua. Lisäksi lihavuuden terveydelliset haittavaikutukset sekä mahdollinen yhteys syövän ja ravinnon välillä nousivat uusiksi tutkimuksen aiheiksi. (Suojanen, 2003, s. 30–64.)

Tutkimuskauden aikaisessa Suomessa monien kansanterveysongelmien nähtiin johtuvan nimenomaan vitamiinien ja kivennäisaineiden vähäisestä saannista, jonka syynä pidettiin niukkaa elintarvikevalikoimaa ja yksipuolista ruokavaliota.⁹ D-vitamiinin, jota 1950-luvulla ei juuri saatu elintarvikkeista, puute todettiin yksiselitteisesti riisitaudin syyksi (Suojanen, 2003, s. 31). Sodan aikana margariinia vitaminoitiin A- ja D-vitamiineilla, ja käytäntöä jatkettiin 1950-luvulla. Vitamiinivalmisteiden, erityisesti kalanmaksajölyn, käyttö nähtiin oleellisena riisitaudin ehkäisemiseksi. Jodin vähäisen saannin yhteydestä struumaan keskusteltiin kiivaasti, ja ratkaisuksi jodia alettiin lisätä ruokasuolaan Kansanravitsemuskomitean suositusten mukaisesti. (emt., s. 31–33, 75; Mäkelä & Rautavirta, 2018, s. 128.) Fluorin hyödyllisyys hammaskarieksen ehkäisyssä sekä sokerin ja erityisesti sokeripitoisten välipalojen haitallisuus hampaille olivat myös keskiössä tutkimuskauden aikaisessa ravitsemuspoliittisessa keskustelussa. Keskustelua vilkastuttivat 1950-luvun alussa julkaistut Ruotsin laajat Vipeholm-tutkimukset, jotka osoittivat sokerin yhteyden hammaskarieksen syntyyn. Väestön raudan saantia pidettiin 1950-luvulla riittävänä, vaikkakin raudan saantiin liittyviä tutkimuksia oli niukasti. Ravitsemusasiantuntijat suosittelivat silti täysjyväviljaa hyvänä raudan lähteenä. (Suojanen, 2003, s. 34–45, 63.)

Huoli sydän- ja verisuonitautien lisääntymisestä käynnisti 1950-luvulla tieteellisen keskustelun rasvojen terveystaikutuksista (Jallinoja, Jauho & Mäkelä, 2016, s. 274; Syrjäläinen ym., 2016, s. 44; Rautavirta & Ahlström, 2018). Rasvojen määrän ja laadun suhteesta terveyteen muodostuikin yksi 1950-luvun vilkkaimmista ravitsemuspoliittisista keskusteluista.

Sydän- ja verisuonitaudit kehittyivät länsimaissa epidemian tavoin toisen maailmansodan jälkeen (Suojanen, 2003, s. 38; Coveney, 2006, s. 98). Suojasen (emt., s. 38) mukaan Suomessa vuoden 1940 Kansanravitsemuskomitea ei vielä kiinnittänyt mitään huomiota rasvan, energian ja suolan liikasaantiin tai sydäntauteihin. Lähestyttäessä 1950-lukua havaittiin, että sydän- ja verisuonitaudit olivat kasvaneet yhtä merkittäväksi kuolemansyyksi kuin tuberkuloosi (emt., s. 38–40). Vaikka veren kolesterolia tai verenpainetta ei mitattu väestöstä kotimaassa, saatiin sotien jälkeen tietoa sydän- ja verisuonitautien ilmaantuvuudesta eri maissa ja eri väestöryhmissä. Sydäntautikuolleisuutta näytti

⁹ Santichin (2005, s. 153–154) mukaan yksi suurimmista ravitsemukseen liittyvistä tieteellisistä läpimurroista oli vitamiinien löytäminen ja niihin liittyvän tieteellisen tutkimuksen räjähdysmäinen kasvu 1900-luvun ensimmäisillä vuosikymmenillä (ks. myös Carpenter, 2003a; 2003b). Vitamiinien löytymistä edesauttoi ravinnon puutostiloista johtuvien sairauksien, kuten beri berin ja pellagran tutkimus (Santich, 2005, s. 153–154).

lisäävän elintason paraneminen, korkea veren kolesteroli ja rasvan lisääntynyt saanti. (Roine, 1958, s. 189; Suojanen, 2003, s. 39.) Siitä huolimatta Harjulan (2018, s. 67) mukaan vielä 1950-luvun puolivälissä lääketieteen oppikirjoissa sydän- ja verisuonisairauksia pidettiin parantumattomina ja niiden nähtiin johtuvan väistämättä ikääntymisestä.

Vaikka verenpaineen nousun syistä ei ollut varmaa tietoa ja yleisesti hyväksyttyä käsitystä, asiasta tiedettiin 1950-luvun alkupuolella jo sen verran, että ruokavaliomuutoksia ehdotettiin yhdeksi sydän- ja verenpainetaudin hoitokeinoksi (Suojanen, 2003, s. 44). Tuohon aikaan länsimaissa ylipaino ja liiallinen eläinrasvojen saanti yhdistettynä vähäiseen liikkumiseen nähtiin riskinä sairastua verenpainetautiin (Coveney, 2006, s. 98–99). Suomessa Mustakallio (1953, s. 813–814) suositteli verenpainetautisten ruokavaliohoitoksi asteittaista laihdutusta ja vähäsuolaista ruokavaliota sekä kehotti välttämään ”liiallista rasva- ja kolesteriinipitoista ruokavaliota”.

3.3 Lapsiperheet ja perheenäidit ravitsemuspolitiikan keskiössä

Suomen väestörakenne 1950-luvulla oli historiallisesti hyvin poikkeuksellinen. Edellisellä vuosikymmenellä päättynyttä toista maailmansotaa seurasi huomattava syntyvyyden lisääntyminen ja sitä myötä väestönkasvu, jota osaltaan edisti siihen tähtäävä väestöpolitiikka (Harjula, 2007, s. 55–57; Vahtola, 2017, s. 358). Avioituneisuus oli tuohon aikaan hyvin korkea, ja perheitä perustettiin vilkkaasti. Näin 1950-luvulle siirryttäessä edellisen vuosikymmenen lopulla syntyneistä lapsista oli muodostunut huomattavan suuri väestöryhmä. Lasten runsasta lukumäärää edesauttoi myös imeväiskuolleisuuden jyrkkä lasku. (Vahtola, 2017, s. 358–359.)

Sodanjälkeisessä Suomessa monien perheiden arki oli kokenut suuria muutoksia. Määrätietoisella sosiaalisella työllä sekä väestö- ja perhepolitiikalla tähdättiin parempaan tulevaisuuteen ja kansakunnan nousuun. Koska tulevat sukupolvet nähtiin kansakunnan pääomana, lasten ja nuorten hyvinvoinnista tuli väestö- ja perhepolitiikan ydinkysymys. (Satka, 1994, s. 301; Harjula, 2007, s. 133–141.) Myös suomalainen terveystieteellinen politiikka keskittyi 1950-luvulla erityisesti väestöpolitiikkaan ja nosti tärkeimmälle sijalle lasten ja äitien terveyden vaalimisen, sillä se nähtiin kansan selviytymisen kannalta elintärkeänä (Harjula, 2006, s. 101; 2007, s. 55–73; 2018). Laurentin (2017, s. 235) mukaan kansanterveydellinen ja perhepoliittinen lainsäädäntö oli perusta, jolle suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa alettiin rakentaa 1950-luvun lopulla. Myös ravitsemusvalistuksella ja

ravitsemuspolitiikalla yhtenä terveystalitiikan ulottuvuutena oli osansa terveen ja työkkyisen kansan rakentamisessa (ks. Harjula, 2007, s. 135).

Tähän terveydenhoidon politisoitumisen sekä kansallis- ja sosiaalivaltion muodostumisen tarkasteluun¹⁰ tarjoaa näkökulman Helénin ja Jauhon (2003a) esittelemä *terveyskansalaisuuden* käsite. Tässä tutkielmassa terveystkansalaisuutta tarkastellaan nimenomaan ravitsemuspolitiikan ja ravitsemusvalistuksen lähtökohdista, jotka sulautuvat osaksi 1950-luvun suomalaista terveystalitiikkaa. Helénin ja Jauhon (emt., s. 13) mukaan terveystkansalaisuus määritellään yleensä joko yksilön oikeuksien tai kansakuntaan kuulumisen kautta. Tutkimuskauden ajanjakson kannalta yksilön oikeuksien tarkastelu jää kuitenkin sivuosaan: tuohon aikaan keskustelu kansallisista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä painotti valtiota ja kansakuntaa kokonaisuutena, ”ykseytenä”, jossa valtion ja kansan etu meni kansalaisten edelle. Terveystkansalaisuus määrittyi 1950-luvulla siis ennen muuta kansakuntaan ja kansaan kuulumisen kautta. (emt., s. 13–14; ks. myös Harjula, 2007, s. 139.)

Tarkasteltaessa terveystkansalaisuutta kansakuntaan kuulumisen näkökulmasta siitä voidaan erottaa kaksi merkitysulottuvuutta. Ensinnäkin jokainen ihminen pyritään *kansalaistamaan* terveydenhoidon nimissä. (Helén & Jauho, 2003a, s. 14.) Tässä kysymys on kansanterveystyön *valistuksellisesta* puolesta eli henkilökohtaisen terveydenhoidon – tai ravitsemusvalistuksen näkökulmasta terveellisen ruokavalion – sanoman levittämisestä suurille väestöryhmille (ks. emt., s. 14). Toisaalta terveystkansalaisuudella on myös pyrkimys *eriarvoistaa* kansalaisia kansanterveystyden vaalimisen nimissä luokittelemalla heitä normaaleihin ja sairaalioisiin, tuottaviin ja rasituksiin tai kunnollisiin ja vaarallisiin kansalaisiin (emt., s. 15). Näihin luokitteluihin perustuen myös perheitä ja perheenjäseniä vanhemmista lapsiin kontrolloitiin ja heidän elämänsä puututtiin terveystkansalaisuuden nimissä 1950-luvun Suomessa.

Perheiden, erityisesti lasten, ravitsemukseen ja terveyteen kiinnitettiin yhä enemmän huomiota länsimaissa ravitsemustieteen kehittyessä 1900-luvulla (Coveney, 2006, s. 78). Samaan aikaan julkinen valta ja lääkärikunta loivat terveystkansalaista, jonka valtuudet ja velvollisuudet ilmaistiin sosiaalisen vastuun ja kollektiivisen solidaarisuuden

¹⁰ Yhteiskunnallisen terveydenhoidon muodostumisesta ja kehitymisestä tarkemmin ks. mm. Rosen, 1993, s. 85–472; Petersen & Lupton, 1996; Porter, 1999; Foucault, 2000; Kananen, Bergenheim & Wessel, 2018. Suomalaisen terveystalitiikan ja kansanterveystyden kehkeytymisestä ks. mm. Helén & Jauho, 2003b; Harjula, 2006; 2007; 2018.

kielellä (ks. Rose & Miller, 1993, s. 97; Miller & Rose, 2010, s. 73–74). Lapsiperheiden keskeisen roolin valtion harjoittamassa terveyspolitiikassa voidaan nähdä johtuneen siitä, että perheessä yhdistyivät yhteiskunnallinen tavoite kansalaisten terveydentilan parantamisesta ja vanhempien halu ja tarve perheensä terveydelliseen huolenpitoon (ks. Foucault, 1980, s. 174; Harjula, 2007, s. 9; Miller & Rose, 2010, s. 73–74).

Harjulan (2007, s. 135) mukaan 1950-luvun Suomen väestöpolitiikassa terveyden ehtona pidettiin ensisijaisesti perhettä. Lasten ravitsemuksellinen tila oli nähty jo pitkään tärkeänä asiana. Valtioneuvoston vuonna 1936 asettama Kansanravitsemuskomitea ilmoitti jo asettamispäätöksessään kiinnittävänsä erityistä huomiota nuorten äitien, pikkulasten, koululaisten sekä nuorison terveelliseen ravinnonsaantiin (Suojanen, 2003, s. 66; Harjula, 2007, s. 63). Keskeisimpiä tähän päämäärään pyrkineitä toimenpiteitä tutkimuskauden aikaisessa Suomessa voidaan katsoa olleen äitiyshuolto (ks. mm. Helén & Jauho, 2003a, s. 23; Harjula, 2007, s. 8, 133–141). Äitiys- ja lastenneuvolat tulivat lakisääteiksi vuonna 1944, kun Suomessa astuivat voimaan niin kutsutut kansanterveyslait. Lain mukaan kaikkiin kuntiin oli perustettava ilmainen äitiys- ja lastenneuvola, johon oli palkattava kättilö ja terveystissar. (Laurent, 2017, s. 11.) Lasten- ja äitiysneuvolat muodostivat 1950-luvulla ainoan kattavan ja lailla säädellyn julkisen terveydenhuollon järjestelmän (Helén & Jauho, 2003a, s. 23).

Ravitsemusnäkökulmasta katsottuna toinen suuri hyvinvointiohjelma yhteiskunnallisessa päätöksenteossa oli valtion kustantama valtakunnallinen kouluruokailu, jonka tarvetta alun perin perusteltiin alipainoisten lasten alttiudella sairastua tuberkuloosiin (Haapala & Häggman, 2007, s. 87). Vuoden 1943 lakimuutoksen mukaan kansakoulujen oppilaille tuli tarjota maksuton ateria täysinä koulupäivinä, ja vuonna 1948 kouluruokailutoiminta alkoi koko laajuudessaan (Suojanen, 2003, s. 143; Rautavirta, 2010, s. 126–127; Jeronen & Helander, 2012, s. 21).

Coveneyn (2006) mukaan länsimaissa vallitsi 1950-luvulla patriarkaalinen yhteiskuntarakente, jossa perheenäitien nähtiin hoitavan kodin ylläpidon, aina taloudenhoidosta perheen ruokahuoltoon. Coveney (2006, s. 91–106) mainitsee, että vielä 1950-luvulla äiti oli yleisesti koko perheen ravitsemustilan liikkeellepaneva voima, koska hän yleensä vastasi yksin siitä, millaista ravintoa perhe nautti. Näin ravitsemukseen liittyvä yleinen keskustelu ilmeni perheen sisällä äidin toimintamalleina ja periaatteina siitä, mikä oli kunnonollista ja ravitsevaa ruokaa (ks. Coveney, 2006, s. 91).

Helénin (1997) äidin elämän politiikkaa käsittelevän väitöskirjan kautta voidaan tarkastella sitä, miten perheenäidistä muodostui keskeinen toimija perheen ravitsemuksen ylläpidossa. Helénin (emt., s. 112) mukaan perheen yhteiskunnallisen merkityksen siirtyminen perheen isältä äidille tapahtui 1700-luvun valistusajattelun myötä. Perheen uudessa muodossa vaimo ja lapset nousivat isän sijaan poliittisesti keskeisiksi toimijoiksi, ja ydinperhe määrittyi naisen toimintapiiriksi; naisellisen toiminnan ja naisluonnon toteutumisen alueeksi. Näin perhe toi naisen ruumiin ja elämän julkisen huolen- ja kurinpidon keskiöön. Naissukupuolen biologinen tosiasia suhteutui ydinperheeseen, ja perheympäristö määritti normaalin naiseuden kriteerit ja jaottelut. (emt., s. 112, 130.) Helénin (emt., s. 130) mukaan äitiyden myötä nainen sai yhteiskunnallisen aseman perhe-elämän terveyden ja hyvinvoinnin vartijana ja ylläpitäjänä.

4. Ravitsemusvalistus valtana ja hallintana

4.1 Terveys, vapaus ja elämän politiikka

Terveyskansalaisuuden pohjimmainen ajatus kytkeytyy valtion syntyyn ja väestön mieltämiseen yhteiskunnan kantavaksi voimaksi. Valistuksen ajan filosofian näkemys demokraattisesta kansalaisuudesta johti Ranskan vallankumouksen myötä siihen, että kansalaisen terveys nimettiin kansalaisoikeudeksi ja näin valtion velvollisuudeksi kansalaisiaan kohtaan. Tämä toisaalta toi myös kansalaiselle itselleen velvoitteen ylläpitää omaa terveyttään valtion eduksi. (Helén & Jauho, 2003a, s. 14–15; Coveney, 2006; Harjula, 2007, s. 9.)

Foucault'n mukaan 1700-luvulla valistusajattelun myötä tapahtunut muutos väestön hallinnassa tarkoitti valtion siirtymistä tukahduttavasta vallasta kohti rakentavaa valtaa. Kuolemasta päättämisen sijaan poliittinen valta otti tehtäväkseen elämän ohjaamisen, jossa ihmisen *ruumis* korostui yksilön kokonaisuuden tarkastelussa. Tätä rajoittavan ja ankaran vallan sijaan pikemminkin tuottavaa ja rakentavaa valtaa Foucault kutsuu *biovallaksi*, jota käytetään ohjaamaan ja hallitsemaan niin yksittäisiä ihmisiä kuin kokonaista väestöä. *Väestön biopolitiikalla* hän puolestaan tarkoittaa sitä hallinnan muotoa, jossa ohjataan ihmisruumiin biologisia prosesseja, kuten lisääntymistä, syntymää, kuolemaa, terveydentilaa tai elinikää. (Foucault, 1980, 166–182; 2010, s. 99–116¹¹.) Ravitsemuspolitiikan näkökulmasta biovalta näyttäytyy työkaluina, joilla kontrolloidaan ja ohjataan ihmisruumista ja sitä kautta koko kansakunnan terveyttä ja tuottavuutta (Gastaido, 1997, s. 79–80).

Foucault'n termi *hallinta* (*government*) ei Helénin (2004, s. 208–209) mukaan tarkoita niinkään valtion ylintä valtaa käyttäviä instituutioita eli valtiovallan virallisia toimeenpanoelimiä, vaan sen sijaan eräänlaista vallan harjoittamisen tapaa, jonka Foucault käsitti yleiseksi ihmisjoukkojen, -yhteisöjen ja -yksilöiden käyttäytymisen ja toiminnan johtamiseksi ja ohjailuksi (ks. myös Coveney, 1998, s. 461; Miller & Rose, 2010, s. 43). Hallintaa voidaan siis harjoittaa monenlaisissa yhteyksissä, moniin eri kohteisiin ja monien subjektien toimesta (Helén, 2004, s. 209). Helén (emt., s. 209) painottaa, että Foucault'n hallinnan määritelmään kuuluu oleellisesti myös *itsehallinta* eli *etiikka*, sillä hallinta

¹¹ Michel Foucault'n *Seksuaalisuuden historia* julkaistiin alun perin kolmessa erillisessä osassa: Tiedontahto (*La Volonté e savoir*) vuonna 1976, Nautintojen käyttö (*L'usage es plaisirs*) vuonna 1984 ja Huoli itsestä (*Le Souci de soi*) myös vuonna 1984.

kohdistuu paitsi toisiin myös itseen. Etiikalla Foucault (2010, s. 136–141) tarkoittaa niitä käytäntöjä, diskursseja ja tekniikoita, joiden avulla ihmiset ikään kuin ”taipuvat” muokkaamaan itseään *moraalisubjekteiksi*.¹²

Foucault'n (1988, s. 17–18) mukaan moderni subjekti muodostuu kahden eri teknologian – *vallan* sekä *itsen teknologioiden* – kautta. Vallan teknologioiden avulla ihmistä ohjataan käyttäytymään vallanpitäjiltä tulevien tavoitteiden mukaisesti. Itsen teknologiat taas antavat ihmiselle mahdollisuuden vaikuttaa oman ruumiiseen, mieleen tai olemassaoloon ja pyrkiä näin saavuttamaan tietty hyvinvoinnin ja onnellisuuden taso. Foucault'n tarkastelun painopiste on siinä, millä tavoin yhteiskunnassa ja kulttuurissa ihmisten kokemuksia ja tunteita hallitaan ja ohjataan niin, että ihminen alkaa lopulta hallita itse itseään. Näin valtion tuottama hallinta ja ihmisen moraalisiin perustuva kurinalaisuus muodostavat yhdessä vallan perustan. (Foucault, 1988, s. 17–18; 1991, s. 87–104; Coveney, 1998, s. 461.)

Foucault (1986, s. 242) pitää 1800-luvun liberalismia taitekohtana, jonka myötä itseään liberaalidemokraattisiksi kutsuvat yhteiskunnat hylkäsivät ajatuksen siitä, että poliittiset vallanhaltijat tunkeutuisivat yhteiskuntaruumiin kaikkiin osiin ja hallitsisivat yhteiskuntaa läpikotaisin. Helénin (1997, s. 110, 112) mukaan valistusajattelun ja liberalismien myötä tapahtui myös ydinperheen vapautuminen omaksi yksityiseksi, vanhempien ja lasten intiimiksi maailmaksi:

”Valistusajattelijoilta periytyneet teemat perheen tehtävistä ja asemasta yhteiskunnassa, köyhäinhoidon ja lastenkasvatuksen uudet virtaukset sekä väestöksymykset ja perheen medikalisoituminen lasten terveyteen kohdistuneen huolen välityksellä muovasivat biopoliittisen ydinperheen hahmon.”

Tämän yksilön vapautta korostavan liberalismien myötä ongelmaksi muodostui kuitenkin se, miten väestön hallinta ylipäänsä oli mahdollista niin, että yhteiskunnassa kaikki sujui hyvin ilman yksilön vapauden liikaa rajoittamista (Foucault, 1986, s. 242; Miller & Rose, 2010, s. 53–54). Yhtäältä poliittista aluetta oli rajoitettava, mutta toisaalta muodollisesti yksityisillä toiminnoilla oli ratkaisevan tärkeitä poliittisia seurauksia (Miller & Rose, 2010, s. 101).

¹² Miller ja Rose (2010, s. 16–17) puhuvat tässä yhteydessä *subjektiviteetin teknologioista*, joilla he tarkoittavat ”niitä tarkoituksellisia, metodeja, päämääriä, tekniikoita ja käytössä olevia kriteerejä, joita yksilöt käyttävät kun he arvostelevat ja arvioivat itseään hillitäkseen, ohjatakseen, hallitakseen, säästääkseen tai kehittääkseen itseään”. Tämä siirtää huomion ihmisestä autonomisena yksilönä, subjektina, kohti toimintaan vaikuttavaa toiminnan muotoa, *subjektifikaatiota*. Tämän lähestymistavan mukaan idea ”inhimillisestä subjektista yksilöllistyneenä, valitsevana, itsereflektiivisena ja kykenevänä ja autonomiaan pyrkivänä on subjektifikaatiokäytäntöjen tulosta”. (emt., s. 17.)

Helén (2004, s. 227) toteaa, että hallitsemistaitona ja poliittisen järjen muotona liberalismi perustuu siihen ajatukseen, että valtiollinen säättely ja poliittinen valta edellyttävät vapaita yksilöitä, jotka hallitsevat itse itseään. Tämän poliittisen vallan ja henkilökohtaisen autonomian suhteen tarkastelussa on Helénin (emt., s. 228) mukaan painotettu kahta seikkaa. Ensiksikin, koska yhteiskunnallinen ohjailu ja yhteiskunnan ”parantaminen” järjestetään yksilöiden vapauden kautta, yhteiskunnan hallinta lepää yksilöiden itsehallinnan, valintojen ja ”vapauksien käytön” varassa (emt., s. 228; Rose, 1999, s. 6–97). Toiseksi, tarkastelun huomio kohdistuu erilaisiin ohjelmiin, tekniikoihin ja toimenpiteisiin, joilla ihmisiä pyritään muokkaamaan vapaiksi yksilöiksi, jotka hallitsevat ja kehittävät itseään ”yhteiskunnan jäseniksi” (Helén, 2004, s. 228).

Helénin (1997, s. 112) mukaan liberalismiin myötä syntyi eräänlainen perheen kautta tapahtuvan elämönhallinnan valtamekanismi: ydinperheen ympärille muodostui erilaisten yhteiskunnallisten valvonta-, huolenpito- ja kurinpitokäytäntöjen verkosto, joka perustui perheiden ja perheenjäsenten itsenäisyyden ja valtion julkisen vallan kontrollin vastavuoroisuuteen. Perheen sisäiseen elämään puuttuvan lainsäädännön (kuten esimerkiksi äitiyshuollon ja ilmaisen kouluruokailun) lisäksi muut poliittiset toimenpiteet (kuten ravitsemussuosituksien ja ravitsemusneuvonnan) suuntautuivat tukemaan sitä, että perhe hallitsisi itse itseään eli huolehtisi omilla voimillaan ravitsemuksestaan ja terveydestään (ks. emt., s. 112).

4.2 Asiantuntijuus ja yksilön itsehallinta

Millerin ja Rosen (2010, s. 54, 101–102) mukaan *asiantuntijuus* kehittyi yhdeksi mahdolliseksi ratkaisuksi liberaalin hallintamentaliteetin ongelmaan yksilön vapaudesta ja kansakunnan hallinnasta. Asiantuntijoiden tehtäväksi tuli rakentaa ratkaisevat linkit yhteiskunnallisten päämäärien ja kodissa eletävän arjen välille (emt., s. 101–102; Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18). Tarkasteltaessa tutkimuskauden aikaista ravitsemusvalistusta yhtenä yhteiskunnan hallintamentaliteetin muotona ihmisen ravitsemukseen perehtyneille asiantuntijoille muodostuu merkittävä rooli. Voidaan ajatella, että ravitsemusvalistuksen ja -neuvonnan kautta he rakensivat linkin ravitsemuspoliittisten päämäärien ja kodeissa tapahtuvan ruokailun ja syömisen välille.

Gastaidon (1997, s. 79–81) mukaan ravitsemusvalistuksella on erityinen osuus biovallan tuottamisessa. Sairauksien ennaltaehkäisemisen ja terveyden edistämisen tavoitteet

kuten myös valistuksen kasvatuksellinen luonne vahvistavat ravitsemusvalistuksen monia tapoja tuottaa biovaltaa niin yhteiskunnallisella kuin yksilötasolla. Asiantuntijuuteen perustuvan vallan avulla ja tieteelliseen tutkimustietoon vetoamalla ravitsemustieteen ammattilaiset valistavat ihmisiä puhuessaan ”kunnollisesta” ravitsemuksesta tai epäterveellisistä ruokavalinnoista. (emt. s. 80–81.)

Coveney (1998, s. 459–460) näkee ravitsemusvalistuksen perustuvan siihen olettamukseen, että ihminen Foucault’n määritelmän tavoin on valintoja tekevä tiedostava, reflektiiva sekä itsensä tunteva yksilö, *subjekti* (ks. myös Coveney, 2006, s. xiv). Coveneyn (1998, s. 462) mukaan perehtymällä Foucault’n ajatuksiin voidaan nähdä, miten valinnan mahdollisuus sekä valintojen – ja ylipäänsä yleiseen moraalikäsitukseen sidotun oikean valinnan – tekeminen perustuvat käsitykseen ihmisestä modernina subjektina. Ravitsemusvalistusta voidaan tarkastella foucault’laisena tuottavana hallinnan muotona, koska se tuottaa moderneja subjekteja: se määrittää, mitä hyvä ravitsemus ja terveenä oleminen tarkoittaa ja ohjaa yksilön itsehallintaa tarjoamallaan neuvoilla ja valistuksella terveellisistä ruokavalinnoista. Näin ravitsemusvalistuksessa kansalaisen oikeuksilla ja velvollisuuksilla on tärkeä osa. (emt., s. 462; Petersen & Lupton, 1996, s. 1–26.)

Miller ja Rose (2010, s.112) puhuvat asiantuntijoiden *kaksoisliittosuhteesta*. Yhtäältä asiantuntijat toimivat poliittisten vallanpitäjien kanssa, mutta samaan aikaan he pyrkivät liittoutumaan myös kansalaisten itsensä kanssa. Asiantuntijat kääntävät kansalaisten päätökset perheensä ravitsemuksesta kielelle, jossa totuus perustuu tutkimustietoon ja joka lupaa opettaa tekniikoita, joiden avulla he kykenevät kasvattamaan terveempiä lapsia (emt., s. 112; ks. myös Laurent, 2017, s. 21.) Näin asiantuntijuuden keinoin itsehallintaan perustuvat tekniikat voidaan ulottaa perheen vanhempiin, jotka saattavat henkilökohtaiset valintansa perheen ravitsemuksesta yhtenäisiksi hallinnan päämäärien kanssa (ks. Rose, 1989, s. 205–213). Asiantuntijoiden hahmottama ja yleiseksi normiksi asettama subjektien kyky itsehallintaan on Millerin ja Rosen (2010, s. 37, 103) mukaan liberaalidemokraattisen hallitsemistavan keskeinen voimavara.

Ravitsemusvalistusta voidaan tarkastella Petersenin ja Luptonin (1996, s. 1–26) tavoin moraalisenä hankkeena (*enterprise*), johon sisältyy näkemykset siitä, miten terveyskansalaisen pitäisi elää elämänsä niin yksilönä kuin yhteiskunnan jäsenenä (myös Rose, 1998, s. 151). Vaikka asiantuntijoiden antamat ohjeet ja neuvot lähtökohtaisesti pohjautuvatkin objektiiviseen ravitsemustieteelliseen tutkimustietoon, kielellisessä ilmaisussaan he kuitenkin järjestävät tietoa valikoiden niin, että jotkin mielipiteet ja lausunnot vaikuttavat muita luonnollisemmilta ja loogisemmilta (Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18).

Petersenin ja Luptonin (emt., s. 14–18, 26) mukaan asiantuntijuudella on kriittinen rooli modernissa vallassa, koska se tuottaa tietämystä 'normaalista' subjektista. Näin syvälle yleisen kansanterveyskäsityksen taakse piiloutuu moraalisia, poliittisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä (emt., s. 2–3). Yhtäältä ravitsemusvalistus voidaan siis nähdä valtion ravitsemus- ja terveystalouden tarjoamana etuna, koska se antaa yksilöille ja perheelle mahdollisuuden sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen (Gastaido, 1997, s. 216). Toisaalta ravitsemusvalistusta voidaan lähestyä tarkastelemalla sitä, millä tavoin ihmisiä valtion kansalaisina ohjataan ja neuvotaan ruokavalinnoissaan valtion eduksi (emt., s. 216; Petersen & Lupton, 1996).

Foucault'n sekä Millerin ja Rosen terminologiaa käyttäen voidaan sanoa, että asiantuntijat toimivat *Kotiliedessä* tutkimuskauden aikaan niin ikään välittäjinä tai tulkkeina hallitsijoiden ja hallittavien välillä. Yhtäältä he liittoutuivat poliittisten voimien kanssa ja nostivat esiin ongelmia, kuten sokerin ja rasvan lisääntyneestä kulutuksesta seuranneita kansanterveydellisiä haittoja, ja muokkasivat nämä poliittiset huolet "hallinnon kielelle". Toisaalta he solmivat liitosuhteita lukijoidensa kanssa, ja muunsivat perheenemäntien päivittäiset huolet perheen ravitsemuksen ylläpidosta "asiantuntijuskielelle" ja nojautuen tutkimustietoon opettivat menetelmiä, joiden avulla perheenemännät kykenivät vastaamaan perheen oikeaoppisesta ravitsemuksesta. (ks. Miller & Rose, 2010, s. 102; Laurent, 2017, s. 21.) Näin *Kotilieden* asiantuntijoiden voidaan katsoa omanneen auktoriteettia sekä poliittiseen valtaan ja hallintoon että kansalaisyhteiskuntaan nähden (ks. Rose & Miller, 1992, s. 188; Laurent, 2017, s. 21).

Tässä tutkielmassa asiantuntijat määrittävät *Kotilieteen* kirjoittaneiden lääketieteen, ravitsemustieteen tai talousopettajan koulutuksen saaneiksi henkilöiksi, jotka kirjoittivat *Kotilieteen* ihmisen ravitsemuksesta ja antoivat käytännön ohjeita ravitsemuksen parantamiseksi. Asiantuntijoita yhdisti yhteinen päämäärä suomalaisten perheiden ravitsemuksen ja terveyden ja tätä myötä myös kansanravitsemuksen edistämisestä. (ks. Laurent, 2017, s. 19–20.) Kaikki lehteen kirjoittaneet asiantuntijat eivät välttämättä olleet akateemisesti koulutettuja, mutta *Kotilieden* toimitus kuitenkin arvotti heidän asiantuntijuutensa niin korkealle, että kirjoitukset julkaistiin muiden alan ammattilaisten rinnalla. Voidaan myös ajatella, että lehdellä oli jo itsellään tutkimuskauden aikana merkittävä asiantuntijarooli (ks. luku 2). Tämän vuoksi tässä tutkielmassa ravitsemusvalistuksen kannalta merkittävänä kirjoituksina nähdään myös sellaiset artikkelit, joiden kirjoittajaa ei ole mainittu tai joissa tämä pysyttelee nimimerkin takana.

5. Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millaista ravitsemusvalistusta *Kotilieden* artikkeleissa tuotettiin 1950-luvulla ja miten ravitsemusvalistus tuona aikana lehdessä rakentui. Tarkastelen *Kotiliettä* perheenemäntiin kohdistuvana ravitsemusvalistustyön kanavana. Lehden ravitsemusvalistuksessa on eroteltavissa valistuksen ja neuvonnan muodot. Siinä missä lehden valistuksellinen painotus on lukijoiden herättämisessä ja virittämisessä ravitsemuksellisesti tärkeisiin asioihin sekä tietojen ajankohtaisuuden yleisessä informoimisessa, lehden neuvonta on painotukseltaan opetuksellista ja sen avulla autetaan hankkimaan tietoa ravitsemuksesta ja kehittämään ruoanvalmistustaitoja (vrt. Nupponen, 2001, s. 20). Tutkimuskysymykset on rakennettu Foucault'n hallinnan analytiikkaa mukailien ravitsemustieteellisen tiedon, asiantuntijuuteen perustuvan vallan ja itsen säätelyn ympärille. Kysymykset on eritelty alla seuraavasti:

1. Millaisiin ravitsemusasioihin *Kotiliedessä* kiinnitettiin huomiota?
2. Millaista käytännön ravitsemusneuvontaa *Kotiliedessä* tuotettiin?
3. Millaiseksi itseään tuottavaksi subjektiksi perheenemäntä muotoutuu *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa?

Tutkielmassa tarkastelen suomalaisten kotien valistajana profiloituneen *Kotilieden* ravitsemusvalistusta eräänlaisena hallinnan muotona, jossa asiantuntijat pyrkivät vaikuttamaan ihmisten henkilökohtaisiin ruokavalintoihin ja näin edistämään osaltaan kansanterveyttä. Näin lehden tuottama ravitsemusvalistus näyttäytyy tiedon ja vallan järjestelmänä, joka on suunnattu niin yksittäisen ihmisruumiin kuin koko yhteiskuntaruumiin sääntelyyn ja valvontaan (ks. Petersen & Lupton, 1996, s. 2–3). Tutkielman tavoitteena on hahmottaa *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa tapahtuvien käytäntöjen ja suhteiden verkostoja, jotka johtavat tiettyihin hallinnan muotoihin ja tapoihin pyrkiä vaikuttamaan perheenemäntien toimintaan ja näin koko perheen ravitsemukseen ja ruokakäyttäytymiseen (ks. Miller & Rose, 2010, s. 15).

Lähden tutkielmassa liikkeelle selvittämällä *Kotiliedessä* tuotettua ihmisen ravitsemusta ja terveyttä koskevaa ravitsemustieteellisestä tietoa. Tarkastelen myös sitä, miten tämä tieto nivoutuu *Kotiliedessä* tuotettuihin ravitsemusneuvoihin ja -ohjeisiin siitä, millaisilla käytännön toimilla perheenemäntä voi edistää perheensä ravitsemusta ja ehkäistä huonosta ravitsemuksesta koituvia terveyshaittoja. Kolmannen tutkimuskysymyksen kautta pohdin sitä, millä tavoin *Kotiliesi* pyrkii ravitsemusvalistuksessaan vaikuttamaan perheenemäntien moraalisubjektuuden muodostumiseen.

6. Tutkimuksen toteutus

6.1 Aineiston kerääminen ja rajaaminen

Tutkielman lähdeaineisto koostui vuosina 1950–1959 julkaistuista *Kotiliesi*-lehdistä. Lehti ilmestyi tuohon aikaan kahdesti kuukaudessa, joten raaka-aineisto sisälsi kymmenen vuoden ajalta yhteensä 240 lehteä, joista osa ilmestyi kaksoisnumeroina. Keräsin aineiston Helsingin yliopiston kirjaston mikrofilmeille tallennetuista *Kotiliesi*-lehdistä syksyllä 2018 skannaamalla muistitikulle kaikki ravitsemusta käsittelevät artikkelit. Lopullinen aineisto koostui 179 lehdestä ja 235 artikkelista (liite 2).

Ensimmäisellä lukukerralla tallensin aineistosta kaikki ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät artikkelit, mutta jo tässä vaiheessa jätin pois pelkkään ruokataloudenhoitoon ja ruoanvalmistukseen liittyvät ”Näin valmistat”-, ”Kokeile tätä”- ja ”Kauhakerho valmistaa” -osiot. Niiden informaatio oli tutkimusongelman selvittämisen näkökulmasta epäolennaista, koska se ei ollut millään lailla kytköksissä ravitsemukseen tai terveyteen. Toisella lukukerralla karsin aineistosta pois loput sellaiset artikkelit, joissa ruoanvalmistuksesta ja ruokataloudenhoidosta puhuttiin muussa kuin terveys- tai ravitsemuskontekstissa. Lopullisen aineiston artikkelit asettuivat pääosin terveyden- ja sairaanhoidon, lasten kasvatuksen ja hoidon sekä ruokatalouden osa-alueille.¹³

Tässä aineiston keräämisen vaiheessa analyysi oli vielä *havaintojen pelkistämistä*. Toisin sanoen, kiinnitin aineistoa tarkastellessani huomiota vain siihen, mikä oli teoreettisen viitekehyksen ja tutkimusongelman kannalta olennaista. (ks. Alasuutari, 2011, s. 32.) Näin havaintoni raaka-aineistosta pelkistyivät *Kotiliedessä* tuotettuun ravitsemustieteelliseen tietoon, käytännön ravitsemusohjeisiin ja -neuvoihin sekä perheenemännän rooliin perheen, erityisesti lasten, ravitsemuksen ylläpitäjänä. Rajasin aineistosta esimerkiksi kirjoitukset vanhusten ruokavaliosta tai siitä, millaista ruokaa aviomiehille oli laitettava, koska en pitänyt niitä lähestymiskulman kannalta relevantteina. En sisällyttänyt aineistoon myöskään sellaisia ravitsemusneuvoja ja -ohjeita, jotka koskivat kouluruokailua tai muuta ravitsemuksellista julkista palvelua eivätkä liittyneet kodissa tapahtuvaan

¹³ *Kotilieden* artikkelit jakautuvat aihealueittain lehdessä seuraavasti: yleislaatuiset kirjoitukset; elämänvalaistus; koti ja lainsäädäntö; henkilökuvat; kirjallisuus ja taide; kuvaukset; terveydenhoito, sairaanhoito ja lastenhoito; kasvatus ja itsekasvatus; opinnot ja työalat; koti ja seurustelutavat; kodinhoito; kodin rakentaminen ja sisustus; puutarhanhoito ja huonekasvit, taideteollisuus ja käsityöt; puvusto ja muodit; ruokatalous (ks. KL 1951, IV–VII, vuoden 1951 sisällys). Aihealueet pysyvät *Kotiliedessä* samanlaisina koko tutkimuskauden ajan.

ruokailuun ja syömiseen. Näin tekstimassa hiljalleen pelkisty erillisiksi ”raakahavainnoiksi” ja aineisto rajautui hieman hallittavammaksi kokonaisuudeksi (ks. Alasuutari, 2011, s. 32).

Tallensin analysoitavat artikkelit erillisiin kansioihin muistitikulle vuosiluvun mukaan ja nimesin jokaisen tiedoston tunnisteella, josta kävi ilmi artikkelin julkaisuvuosi, lehden numero ja sivut (esimerkiksi 1954_8_321). Laadin jokaisesta lehden vuosikerrasta erillisen Word-tiedoston, johon lisäsin tiedot artikkelien nimistä ja kirjoittajista. Kun aineisto oli kerätty ja dokumentoitu kansioihin ja tiedostoihin, kävin sen kokonaisuudessaan läpi tarkemmin kirjoittamalla Word-tiedostoihin muistiinpanot jokaisen artikkelin pääkohdista tutkimusongelman kaikki kolme aspektia huomioiden. Tämä auttoi myöhemmissä analyysivaiheissa erottamaan artikkelien teemoja eri tutkimuskysymysten alle tarkempaan analyysiin.

6.2 Aineiston laadullinen analyysi

Tutkielmani analyysia ohjasi foucault’lainen vallan ja hallinnan analytiikka. Foucault’n keskeinen teema vallan ja hallinnan analytiikan tarkastelussa oli *subjektin muotoutuminen* ihmistieteellisessä tiedonmuodostuksessa, yksilöiden ja joukkojen elämänehtoja muokkaavissa valtakäytännöissä sekä yksilön oman eettisen työn tuloksena eli siinä, miten yksilö muovaa itsensä moraalisubjektiksi (Foucault, 1986a, s. 351; Helén, 1994, s. 272–273; Jauho, 2007, s. 20–21). Ravitsemusvalistuksen tutkimukseen sovellettuna tämä tarkoittaa sitä, että yksilöiden ja väestöryhmien terveyttä ja ruokavalintoja koskeva tieto, väestön ravitsemusneuvonta ja -valistus sekä yksilön henkilökohtainen ruokakäyttäytyminen kietoutuvat yhteen (ks. Jauho, 2007, s. 20; ks. myös Helén, 2004, s. 224–227).¹⁴ Vallan ja hallinnan analytiikan kautta etsin aineistosta merkityssuhteita siitä, millä tavoin *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa yhdistyivät kansanravitsemusta koskeva tieto ja ravitsemuspoliittiset päämäärät, ravitsemusvalistusta ohjannut ravitsemustieteellinen tutkimus sekä kodeissa tapahtuva ruoanvalmistus ja syöminen. *Kotiliedessä* esiintyneet valtarakenteet näin Foucault’n tavoin subjekteja tuottavina vallan muotoina, jotka kulminoituivat lehden ravitsemusvalistuksessa ajatukseen siitä, että lopullinen päätös neuvon ja ohjeiden toteuttamisesta jää yksilön itsensä vastuulle.

¹⁴ Foucault’n työn länsimaiseen ruokavalion ja ruokakäyttäytymisen tutkimukseen yhdisti alun perin sosiologi Bryan Turner 1980-luvulla (Turner, 1982a; 1982b; ks. Coveney, 1999, s. 26; Helén, 2000, s. 154).

Lähdin analysoimaan aineistoa tematisoimalla sen ensin kolmeen pääteemaan teoreettisen viitekehyksen mukaan: ihmisen ravitsemusta ja terveyttä koskevaan ravitsemustieteelliseen tietoon, siihen pohjautuviin asiantuntijoiden laatimiin käytännön ohjeisiin ja neuvoihin sekä siihen, millä eri tavoilla perheenäidit näkyivät aineistossa perheen ravitsemuksen ylläpitäjinä ja itseään hallitsevina moraalisubjekteina (ks. Eskola & Suoranta, 1998, s. 126). Raakahavaintojen tematisointi tapahtui muodostamalla sellaisia havaintoja kuvaavia sääntöjä, jotka pätevät koko aineistoon (ks. Alasuutari, 2011, s. 40). Erottelin *Kotilieden* artikkeleista kirjoittamani muistiinpanot näiden pääteemojen mukaan kolmeen Word-tiedostoon.

Tematisoinnin jälkeen jäsentelin *Kotiliedessä* ilmenneen ravitsemustiedon sekä käytännön ravitsemusneuvot ja -ohjeet tarkemmiksi teemoiksi. Tässä vaiheessa olin lukenut aineiston jo useamman kerran läpi, mikä auttoi aineiston hallinnassa sekä keskeisten teemojen hahmottamisessa, luomisessa ja jäsentämisessä (ks. Metsämuuronen, 2011, s. 128). Eskola ja Suoranta (1998, s. 127) korostavat, että onnistuakseen teemoittelu vaatii teorian ja empirian vuorovaikutusta. Pysin tähän tematisoiden aineistoa siten, että teemat kietoutuivat mahdollisimman tarkasti teoreettiseen viitekehykseen ja muuhun tutkimukseen (ks. Alasuutari, 2011, s. 40). Teoria ja empiria yhdistyivät analyysissäni niin, että osaltaan teoria ohjasi havaintojen pelkistämistä ja teemoittelua, mutta samalla myös tarkastelin empiirisiä havaintoja ja aineistosta nousseita käsitteitä tutkimuskirjallisuuden ja teorialähteiden avulla (ks. Salo, 2015, s. 171–172; Eskola, 2018, s. 182, 185).

Jäsentelin *Kotiliedessä* tuotetun ravitsemusvalistuksen neljään eri teemaan sen mukaan, millaisista ravitsemustieteellisistä aiheista lehdessä keskusteltiin. Ravitsemusvalistus jakaantui huomioihin kansanravitsemuksen hyvistä ja huonoista puolista sekä ravitsemustietoon perustuviin ohjeisiin ja neuvoihin ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi. *Kotiliedessä* ilmennyt ravitsemusvalistus kietoutui vahvasti ruokaympyrämallin ympärille, joten jäsentelin lehdessä esitetyn ravitsemustiedon ruokaympyrän eri ruoka-aineryhmien mukaan yhdeksi teemaksi (1). Toinen tärkeä aihe lehden ravitsemusvalistuksessa oli vitamiinit, jonka muodostin omaksi teemakseen (2). Ruokailuaikojen ravitsemuksellinen merkitys hahmottui aineiston teemoitteluvaiheessa merkittäväksi osaksi *Kotilieden* ravitsemusvalistusta, joten jäsentelin sen niin ikään yhdeksi ravitsemusvalistuksen teemaksi (3) ja pyrin eri teorialähteiden avulla selvittämään sen kansanravitsemuksellista merkitystä. *Kotilieden* ravitsemusvalistus kohdistui myös kansanravitsemuksen heikkojen kohtien parantamiseen, jonka teemoittelin omaksi aiheekseen (4) ja jäsentelin sen eri alateemoihin kansanravitsemuksellisten ongelmien mukaan.

Teemoittelin myös ravitsemustietoon perustuvat käytännön ohjeet ja neuvot, joiden avulla ravitsemussuositukset pyrittiin saamaan osaksi jokapäiväistä ruokailua ja syömistä. Käytännön ravitsemusneuvonnassa asiantuntijat pyrkivät yhdistämään kansanravitsemuksen edistämisen tavoitteet ja tutkimuskauden ajan suomalaisten perheiden arjen haasteet (ks. Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18; Miller & Rose, 2010, s. 101–102). Neuvonta jakaantui ravitsemusta edistävien ruoanvalmistustapojen opettamiseen sekä kehotuksiin muuttaa ravitsemusta heikentäviä ruoanvalmistustapoja. Jäsentelin käytännön ravitsemusneuvonnan kolmen pääteeman alle: 1) terveellisyys ja taloudellisuuden yhdistämiseen ruokahuollossa, 2) terveellisen, vaihtelevan ja monipuolisen ruoan valmistamiseen ja 3) suojaravintoaineiden ympärivuotisen saannin varmistamiseen säilömlällä. Nämä pääteemat jäsentelin tarkempiin alateemoihin aiheita koskevien ohjeiden ja neuvojen mukaan. Alateemat voidaan nähdä Rosen ja Millerin (2010, s. 112) esittämistä tekniikoina, joiden avulla perheenemäntä pystyi edistämään perheensä terveyttä ja hyvinvointia. Tällaisiksi ”tekniikoiksi” aineistosta jäsenyi esimerkiksi erilaiset säilöntämenetelmät.

Teemoittelu tapahtui konkreettisesti leikkaamalla ja liimaamalla Word-tiedostoissa aiemmin kirjoitettuja muistiinpanoja ja aineistositeerauksia eri pää- ja alateemojen alle. Aineiston teemoittelun ja tarkempien alateemojen jäsentelyn kautta tarkastelin myös sitä, mitkä teemat olivat *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa eniten esillä ja miten ravitsemustieteellisen tieto kehittyi lehdessä vuosien aikana (ks. Eskola & Suoranta, 1998, s. 126). Tämän lisäksi otin analyysissä huomioon asiantuntijoiden poikkeavat näkemykset, jotka kertoivat siitä, etteivät kaikki *Kotilieteen* kirjoittaneet asiantuntijat aina olleet ravitsemusasioista lähtökohtaisesti samalla linjalla.

Perheenemäntien moraalisubjektiuden muodostuminen vaati aineiston tarkastelussa huomion kiinnittämistä kulttuurisiin jäsenyksiin. Käytin kulttuuristen jäsenysten näkökulmaa analysoidessani sitä, miten *Kotiliedessä* tuotettiin mielikuvaa perheensä ravitsemuksesta huolehtivasta perheenemännästä (ks. Alasuutari, 2011, s. 88). Tätä tarkastelin kategoria-analyysin avulla, joka pohjautuu Harvey Sacksin 1960-luvulla kehittämään jäsenyyuskategorioiden analyysiin (ks. emt., s. 88; Jokinen, Juhila & Suominen, 2012).

Jokinen, Juhila ja Suominen (2012, s. 9) näkevät kategoria-analyysin tarkkarajaisen tutkimusmenetelmän sijaan avarana sosiaalitieteellisenä lähestymistapana, joka tarkastelee kulttuuria ja moraalialia erilaisista näkökulmista. Kategoriat ovat olennainen osa yhteiskunnallista ja sosiaalista elämää. Yksinkertaisimmillaan niitä syntyy, kun ihmiset luokittelevat ja nimeävät niin toisiaan kuin muitakin asioita. (emt., s. 9–10.) Jokisen, Juhilan ja

Suonisen (emt., s. 10, 23.) näkemys kategorioiden tutkimuksesta nojaa *etnometodologiseen lähestymistapaan*, jossa kategorioita tarkastellaan ihmisten keskinäisessä toiminnassa läsnä olevina ja käyttäminä sosiaalisina tuotteina. Etnometodologisessa tutkimuksessa voidaan analysoida sitä, miten ihmiset tekevät arvojaan ymmärrettäväksi selonteissaan ja kuvauksissaan. (emt., s. 10, 23.)

Kategorisoinnin kohdistuessa ihmisiin on Suonisen (2012, s. 89) mukaan kyse *identiteettien rakentamisesta* eli sen tulkitsemisesta, millainen itse tai joku toinen on. Suoninen (emt., s. 93–94) painottaa, että kategoriat eivät ole koskaan neutraaleja, vaan ne ovat vahvasti sidoksissa oman aikakautensa käsityksiin arvoista, normaaliudesta, poikkeavuuksista ja ongelmista. Toisin sanoen, ne ”sisältävät kulttuurisia oletuksia, jotka kytkeytyvät moraalisiin arvostuksiin” (emt., s. 93). Suonisen (emt., s. 91–92) mukaan identiteetin rakentuminen tapahtuu pitkälti asiantuntijoiden lanseeraamien käsitteiden kautta, jotka sen jälkeen voivat yleistyä erilaisina versioina arkipuheessa. Tässä tutkielmassa analysoimani kategoriat sijoittuivat 1950-luvun *Kotilieteen*, jossa perheensä ravitsemuksesta huolehtivan perheenemännän kategorisointia tuotettiin monien eri alojen asiantuntijoiden teksteissä.

Tarkastelen tutkielmassa sitä, millaista kuvausta ja käsitystä *Kotiliedessä* annettiin perheen ravitsemuksesta huolehtivasta perheenemännästä ja hänen toiminnastaan. Tarkastelun kohteena olivat siis *Kotiliedessä* tuotetut *perheenemännän kategoriat* (ks. Jokinen, Juhila & Suoninen, 2012, s. 24). Perheenemännän kategorioita tutkimalla kykenin tunnistamaan myös *Kotilieden* kielellisissä ilmauksissa näkyviä moraliteetteja (ks. Watson, 1997, s. 67–68; Jokinen, Juhila & Suoninen, 2012, s. 70). Lehdessä tuotettujen perheenemännän kuvauksien kautta tuotettiin moraalista järjestystä, mikä onkin yksi etnometodologisen kategoria-analyysin lähtöajatuksia (ks. emt., s. 69–70). Sen lisäksi, että perheenemännistä rakennettiin yhtenäistä *stereotyyppistä kategoriaa*, moraalista järjestystä rakennettiin vahvasti myös *poikkeavien kategorisaatioiden* kautta (ks. Juhila, 2012, s. 183–190). *Kotiliedessä* asiantuntijat toivat usein ilmi myös ”huonon” ja ”vastuutoman” perheenemännän mallia, jonka käyttäytyminen tuomittiin vääräksi ja ei-hyväksyttäväksi. Tämä osaltaan vahvisti ”kunnollisen” ja ”vastuullisen” perheenemännän mallia, johon *Kotiliesi* kehotti lukijoitaan aktiivisesti pyrkimään (ks. emt., s. 190).

Tutkielmassa analyysin kohteena on se, millaisin keinoin *Kotilieden* lukijoita vakuutettiin ja miten heihin vedottiin, jotta he tähtäisivät toiminnassaan mallikelpoiseksi perheenemännäksi. *Kotiliedessä* voidaan nähdä olleen selkeä ideologia siitä, millainen perheensä ravinnosta ja näin myös koko yhteiskunnan hyvinvoinnista huolehtivan

perheenemännän tulisi olla ja miten hänen tulisi toimia. Aineistossa tuotetut ilmaukset ”hyvästä” ja ”huonosta” perheenemännästä muodostivat erilaisia moraalisia kategorioita, joiden kautta pystyin tarkastelemaan sitä, millä tavoin perheenemännän moraalissubjekti muotoutui.

Kategoriasidonnaisilla toiminnoilla tarkoitetaan sitä, että kulttuurisesti tiettyjä toimintoja liitetään tiettyihin kategorioihin. Näiden toimintojen lisäksi kategorioihin liitetään myös muita *määreitä*, jotka ovat olennainen osa kategoriapohjaista kulttuurista tietoa (Jokinen, Juhila ja Suoninen, 2012, s. 60–61). Jokinen, Juhila ja Suoninen (emt., s. 60–61) ovat eri tutkijoiden ajatusten pohjalta laatineet listan näistä määreistä, joita ovat toiminnot, ”luonnolliset” ominaisuudet, motiivit, oikeudet, velvollisuudet, tiedot ja kompetenssit. Näiden määreiden avulla myös perheenemännän kategoriat avautuivat eri tavoin aineistossa. Tutkielmassa analysoin perheenemännän kategoriaan liittyviä määreitä, jotka hahmottuivat pääpiirteissään seuraavasti:

Perheenemännän työnkuvaan oletetaan kuuluvan perheen ravitsemuksesta huolehtiminen (velvollisuudet). Vaikka tämä tehtävä nähdään *Kotiliedessä* pakollisena, vastuullisena ja vaativana, se sisältää myös ylevän ajatuksen siitä, että nimenomaan perheenemännille on asetettu tärkeä tehtävä tulevaisuuden Suomen kansakunnan hyvinvoinnista (oikeudet). Hänen tehtäviinsä kuuluu ruokalistojen suunnittelu, perheen ruokatalouden hoito, ruoka-aineiden varastointi ja säilöntä sekä päivittäinen ruoanvalmistus (toiminnot). Perheenemäntä määritellään *Kotiliedessä* ahkeraksi, valistuneeksi ja vastuuntuntoiseksi ihmiseksi (”luonnolliset” ominaisuudet), joka ravitsemustietoon pohjautuvalla ruokahuollolla pyrkii niin omaan kuin koko perheen hyvinvointiin ja tätä kautta tuottamaan osaltaan lapsistaan terveitä yhteiskunnan kansalaisia (motiivit). Vastuullinen perheenemäntä tietää ja ymmärtää uusimmat ravinto-opilliset ohjeet sekä on selvillä ruokatalouden kuluista menoista (tiedot), ja osaa niiden pohjalta suunnitella ja valmistaa perheelleen taloudellisia ja terveellisiä aterioita ympäri vuoden (kompetenssit).

Edellä mainitut määreet vihjasivat *Kotiliedessä* tuotetusta perheenemännän kategoriasta myös silloin, kun perheenemännästä ei kirjaimellisesti puhuttukaan. Toisin sanoen, myös kategoriasidonnaiset toiminnot määrittivät kategorioita. (ks. Alasuutari, 2011, s. 92; Jokinen, Juhila ja Suoninen; 2012, s. 63.) Perheenemännän kategoriaan saatettiin viitata siis myös silloin, kun käytettiin jotain kulttuurisesti kategoriasidonnaista määrettä. Esimerkiksi määreet kuten ”ruoanvalmistus”, ”säilöntä” tai ”kasvattaja” liitin kuuluvaksi perheenemännän kategorioihin, koska näin ne niihin kulttuurisesti sidonnaisiksi. Jokinen, Juhila ja Suoninen (2012, s. 64) varoittavat, että tutkijan kulttuurinen päättely voi mennä

myös vikaan. Olennaista kategoria-analyysissä onkin kategoriasidonnaisten määreiden kulttuurisen voiman tunnistaminen (emt., s. 64). Käytin määreiden tunnistamisen apuna kirjallisuutta ja tutkimuksia *Kotilieden* ideologiasta sekä siitä, miten 1950-luvulla naisen ja äidin nähtiin yleisesti vastaavan perheen ravitsemuksesta.

Lähden seuraavaksi tarkastelemaan *Kotiliedessä* tuotetun ravitsemusvalistuksen rakentumista. Tulosluku jakautuu kolmeen alalukuun tutkimuskysymysten mukaan: ravitsemustietoon ja -suositukseen, käytännön ravitsemusneuvontaan sekä perheenemännän moraalisubjektuuden muotoutumiseen. Alaluvut koostuvat niin ikään erillisistä pääteemojen mukaan muodostetuista luvuista. Tulosluvun päättää lyhyt yhteenveto. Luvussa esiintyvät *Kotilieden* artikkeleista otetut sitaatit on kirjoitettu sanasta sanaan kirjoitusvirheineen. Sitaattien tarkoituksena on avata 1950-luvun *Kotilieden* ravitsemusvalistuksellista luonnetta ja syventää analyysia. On aiheellista huomauttaa, että 1950-luvulla *Kotiliedessä* esiintyneet ravitsemusasiat on ymmärretty ja selitetty sen aikaisen tutkimustiedon perusteella. Historiallisen tarkastelunäkökulman vuoksi en ota kantaa ravitsemusväitteiden paikkansapitävyyteen enkä vertaa niitä nykyisiin ravitsemustieteen käsityksiin.

7. Ravitsemusvalistuksen rakentuminen *Kotiliedessä*

7.1 Ravitsemustieto ja -suositukset

”Yhtä tärkeitä kuin on aikaansaada parannusta kansanravintomme heikkoihin kohtiin, on luonnollisesti estää sen nykyisten vahvojen kohtien huononeminen.”

Ylläolevan teesin esittävät 1950-luvun alussa **A. I. Virtanen** ja Paavo Roine opetusmateriaaliksi tarkoittamassaan kirjassa *Ihminen ja ravinto* (1951, s. 87). Sama päämäärä näkyy *Kotilieden* 1950-luvun ravitsemusvalistuksessa. Asiantuntijat tuovat esiin suomalaisen kansanravinnon hyviä ja huonoja puolia ja valistavat perheenemäntiä tekemään ruokavalinnoissaan ravitsemusta edistäviä ratkaisuja. Annettuja ravitsemussuosituksia perustellaan tieteellisellä tutkimustiedolla. Pohjimmaisena ajatuksena lehden ravitsemusvalistuksessa voidaan katsoa olevan se, että valveutunut perheenemäntä toimisi annettujen ravitsemussuosittelujen mukaisesti ja näin edistäisi sekä perheensä että koko yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia (ks. Petersen & Lupton, 1996, s. 1–26; Gastaido, 1997, s. 79–81; Coveney, 1998, s. 462). Ahkerimpia lehteen kirjoittaneita ravitsemustiedon asiantuntijoita ovat erityisesti tohtori **Toivo Rautavaara**, professori Paavo Roine, tohtori **Anni Seppänen**, professori **Osmo Turpeinen** ja tohtori **Veikko Uusipää**.

7.1.1 Ruokaympyrä terveellisen ruokavalion perustana

Tieteelliset läpimurrot vitamiinien tutkimuksessa 1900-luvun alkupuolella käänsivät länsimaisen ravitsemusvalistuksen suunnan hiljalleen ruoka-aineista kohti niiden ravintoaineita. Aikaisemman ymmärryksen mukaan tasapainoinen ruokavalio koostui tarvittavasta määrästä energiaa, proteiineja, rasvoja ja hiilihydraatteja. Ravitsemustieto päivittyi uudella tiedolla vitamiineista, kivennäisaineista ja muista mineraaleista, jotka alettiin ymmärtää elintärkeinä elimistön toiminnalle. Uuden näkemyksen mukaan tasapainoinen ruokavalio koostui ennen kaikkea vitamiinipitoisista suojaruoka-aineista¹⁵ (*protective foods*), joiden rinnalle suositeltiin energiaa sisältäviä ruoka-aineita. (Santich, 2005, s. 153–154.)

Myös *Kotiliedessä* tuodaan esille 1950-luvun alusta lähtien ravitsemustieteen viimeisimmät näkemykset siitä, että pelkkä ruoan riittävä määrä ei takaa terveellistä ruokavaliota.

¹⁵ Gutteridge (1936) kuvaili 1930-luvulla suojaruoka-aineen käsitteen käyttöönottoa merkittävimmäksi muutokseksi ravitsemuksen historiassa (ks. Santich, 2005, s. 154).

”Kalorin” rinnalle ilmestyy uusi käsite, ”suojaruoka-aine”, joka näkyy vuoden 1951 ensiesittelyn jälkeen lehden ravitsemusvalistuksessa koko tutkimuskauden ajan.

”Ravinto-opin keskeisimpänä käsitteenä oli vielä kymmenisen vuotta takaperin kaloria ja seurauksena oli, että milloin yksityisissä tai laitostalouksissa tutkittiin ruokavalion oikeata kokoonpanoa, kiinnitettiin päähuomio siihen, että ruoasta saatiin riittävä määrä polttoainetta lämmön ja voiman – energian – synnyttämiseksi. Vaikka kalorilla luonnollisesti edelleen on merkityksensä, niin ravinto-opissa kuin käytännöllisessä ruokavalion suunnittelussakin, on sen rinnalle viime vuosina asettunut toinen käsite, suojaruoka-aine.” (KL 1/1951, s. 28–29, 32, ”Halpoja liharuokia”, talousopettaja Annikki Honkanen)

Suojaruoka-aineilla tarkoitetaan lehdessä niitä ruoka-aineita, jotka sisältävät runsaasti suojaravintoaineita, eli kivennäisaineita, vitamiineja ja eläinperäisen ruoan proteiineja. Suojaravintoaineiden todetaan olevan välttämättömiä ravinnossa, koska elimistö ei kykene tuottamaan niitä itse. Suojaruoka-aineisiin luetellaan erityisesti maito, juusto, munat, sisäelimet, liha, kala, vihannekset, hedelmät ja marjat, voi sekä täysjyvävilja. Lehden määritelmä suojaruoka- ja ravintoaineista on yhdenmukainen Virtasen ja Roineen (1951, s. 77–78) määritelmän kanssa.

Vaikka *Kotiliedessä* ruoan ravitsemukselliseen laatuun ja suojaruoka-aineisiin kiinnitetään tutkimuskauden edetessä yhä enemmän huomiota, riittävä energiansaanti pysyy tärkeänä osana lehden ravitsemusvalistusta. Talvella runsaampaa energiantarvetta perustellaan sillä, että energiapitoinen ruoka pitää ihmisen lämpimänä. Saman huomion ovat tehneet myös Barker ja Burridge (2013, s. 119) tutkiessaan 1940- ja 1950-luvun britannialaisten naistenlehtien ravitsemusvalistusta. Lisäksi *Kotiliedessä* kiinnitetään erityistä huomiota ihmisen iästä, sukupuolesta ja työtehtävistä johtuviin energiatarpeen eroihin. Energian, kuten myös suojaravintoaineiden, merkitystä korostetaan erityisesti kasvavien lasten ravinnossa. (ks. myös Barker & Burridge, 2013, s. 120.) Asiantuntijat esittävät usein taulukoita, joissa on laskettu aterioiden ja ruoka-aineiden energiapitoisuudet ja suunniteltu energiasuosituksen mukaiset päivän ruokalistat.

”Talvikauden ruokavalioon siirryttäessä on hyvä muistaa, että myös kylmä sää aiheuttaa elimistössämme eräänlaisen räsitusilan, jonka johdosta lisämunuaisen ja kilpirauhasen toiminta vilkastuu. Tällöin lisääntyy ravinnon ja erityisesti vitamiinien tarve.” (KL 17/1955, s. 683, 688, ”Siirymme syksyn ruokavalioon”, tohtori Veikko Uusipää)

”Vuorokautta kohden arvioitu ravinnon tarve on raskaassa työssä miehellä 4 200 kcal, naisella 3200 kcal, kevyessä työssä miehellä 2 400 kcal ja naisella 2 000 kcal. 9-vuotias lapsi tarvitsee 2 000 kcal, pojat 16-vuotiaina 3 800 kcal ja tytöt 16-vuotiaina 2 400 kcal.” (KL 19/1956, s. 1032–1033, ”Kaloriansa kullekin”, talousopettaja Rauni Rautiainen)

Kotiliedessä perustellaan tasapainoisen ruokavalion tärkeyttä energia- ja suojaravintoaineiden ravitsemuksellisella merkityksellä. Siinä missä suojaravintoaineet ovat elimistölle välttämättömiä rakennusaineita, hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit ovat pääasiassa energianlähteitä. Kevyemmän ruokavalion voi asiantuntijoiden mukaan muodostaa yksinkertaisimmillaan niin, että vähentää rasvan, viljatuotteiden ja sokerin kulutusta ja korvaa ne

vähän energiaa sisältävillä kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Lehdessä ravitsemusvalituksen perustaksi ja pääasialliseksi ruokavalion suunnittelun välineeksi muodostuu *ruokaympyrä*, joka yhdistää sekä energia- että suojaravintoaineiden päivittäisen saannin.

Ruokaympyrän esittelee *Kotiliedessä* ensimmäisen kerran talousopettaja **Tellervo Hakkarainen**, joka oli Rautavirran ja Parkkisen (2015, s. 20–21) mukaan inspiroitunut Yhdysvaltojen tiedeakatemian 1940-luvulla kehittelemästä *Basic Seven* -ravintoympyrästä. Hakkaraisen nimeämään ”Perusseitsikkoon” kuuluu 1) yksi annos vihreitä ja keltaisia vihanneksia, 2) yksi annos raakaa kaalia, tomaattia tai sitruunaa, 3) kaksi annosta perunoita tai muita kasviksia ja hedelmiä, 4) lapsille kolme–neljä ja aikuisille kaksi lasia maitoa, maitotuotteita, 5) yksi–kaksi annosta lihaa, kalaa, munia, herneitä, 6) päivittäin leipää, viljatuotteita sekä 7) päivittäin voita, margariinia. Lukijoita neuvotaan lukemaan ruokaympyrämallia seuraavasti:

”Kaikkein yksinkertaisinta on opetella oheisen perusseitsikon jokainen ryhmä ja noudattaa siihen liittyvää lausetta: syö päivittäin jokaisesta ryhmästä jotakin. Jos niin teemme, saamme kaikkia niitä ravinto-, rakennus- ja suojeleaineita, mitä ruumiimme päivittäin tarvitsee, pysymme terveinä, elämänhaluisina ja iloisina.” (KL 19/1950, s. 650–651, ”Ravintomme seitsemän tärkeää perusryhmää”, talousopettaja Tellervo Hakkarainen)

Rautavirran ja Parkkisen (2015, s. 23) mukaan Roineen ja Virtasen (1951, s. 86) esittelemä ruokaympyrä oli esikuva myöhemmille malleille. Vuonna 1953 *Kotiliedessä* esitelläänkin identtinen malli kyseisestä ruokaympyrästä. Tämän kuusilohkoisen ruokaympyrän todetaan olevan perusseitsikosta suomalaiseseen ruokavalioon sovellettu malli. Ruokaympyrässä ”vihannekset, marjat, hedelmät” sekä ”perunat, juurekset” muodostavat omat lohkonsa, kun perusseitsikossa nuo ruoka-aineryhmät muodostivat yhdessä kolme osa-aluetta. Lisäksi oman ruoka-aineryhmänsä muodostavat ”maito”, ”rasvat”, ”viljatuotteet” ja ”liha, kala, munat”. Suojaruoka-aineita korostaakseen ruokaympyrä nimetään artikkelissa ”suojaruoka-ainetaulukoksi”.

Seuraavan kerran ruokaympyrä esitetään kokonaisuudessaan vuonna 1957 **Hilkka Halilahden** laatiman, Marttaliiton neuvonta-aineistona vuonna 1954 julkaistussa *Ruokavalion kuusi ryhmää* -ohjelehtisessä esiintyneen mallin mukaisesti (ks. Rautavirta & Parkkinen, 2015, s. 22). Artikkelin ruokaympyrä on lähes identtinen Roineen ja Virtasen laatiman mallin kanssa, mutta tällä kertaa viljatuotteet on muutettu ”kokojyväviljatuotteiksi”. Rautavirta ja Parkkinen (2015, s. 22) arvelevat muutoksen johtuneen siitä, että kuoriton, niin sanotun valkean viljan aiheuttamista ravitsemusongelmista oli huolestuttu jo 1950-luvun alusta lähtien. Täysjyväviljan tärkeyttä korostetaan 1950-luvun puolivälin jälkeen kaikissa ruokaympyrää käsittelevissä artikkeleissa.

Kotiliedessä asiantuntijoiden antamat ravitsemusneuvot perustuvat vahvasti ruokaympyrään ja sitä tukevaan tieteelliseen tutkimukseen, vaikka ruokaympyrä ei artikkeleissa aina kirjaimellisesti esiinnykään.

”Viimeisten ruoka-aine tutkimusten mukaan pitäisi jokaisen syödä päivittäin viljan, perunan, lihan tai kalan lisäksi vähintään kahta lajia kasviksia, joista ainakin toinen laji on vihreää, kahta lajia hedelmiä tai marjoja, joista toinen laji on hyvin C-vitamiinipitoista, ½ l maitoa, vuorotellen joka toinen päivä muna ja joka toinen päivä juustoa ja vähintään kerran viikossa maksaa.” (KL 16/1953, s. 574–575, 580, ”Kasviksia joka aterialle”, K. T.)

Jokaisella ruokaympyrän ruoka-aineella on ravitsemuksessa oma tärkeä tehtävänsä, oli se sitten tuomaan energiaa tai antamaan elimistölle välttämättömiä suojaravintoaineita. Ruokaympyrää pidetään tärkeänä välineenä erityisesti lasten monipuolisen ja tasapainoisen ravinnon suunnittelussa.

”Jokaisen – mutta varsinkin juuri kasvuiässä olevan koululapsen – ravintoon tulisi päivittäin sisältyä ruoka-aineita jokaisesta kuudesta ruoka-aineryhmästä, jotta hän saisi kasvuunsa tarvittavat rakennusaineet ja suojautuisi erilaisilta kivennäisaineiden ja vitamiinien puutteesta aiheutuvilta häiriöiltä.” (KL 21/1953, s. 760, 782–783, ”Kaikkia kuutta lajia koululaisen ateriaan”, talousopettaja Annikki Honkanen)

Valmistamalla perheen ateriat ruokaympyrää hyödyntäen perheenemäntä voi turvata terveyden kannalta välttämättömien ravintoaineiden saannin. Ruokaympyrästä muodostuu *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa väline, jonka avulla perheenemäntä voi toteuttaa ravitsemustieteilijöiden suosittelemaa ruokavaliota ja vastata näin perheensä oikeaoppisesta ravitsemuksesta (ks. myös mm. Miller & Rose, 2010, s. 102).

Ei ole maidon voittanutta

Ruokaympyrän ensimmäisen ryhmän, maitotuotteiden, osuutta suomalaisessa ruokavaliassa pidetään *Kotiliedessä* huomattavana ja ravitsemuksellisesti hyvin arvokkaana. Maitotuotteet luetellaan hyviksi proteiinien, A-, C- ja D-vitamiinin ja B-ryhmän vitamiinien sekä kalsiumin lähteiksi. Maitoa pidetään sen sisältämän energiamäärän sekä runsaan ja monipuolisen suojaravintoainemäärän huomioon ottaen edullisena ruoka-aineena, jota on saatavilla kaikkialla Suomessa vuodenajasta riippumatta.

”Muistamme varmaan, että erilaiset maitotaloutemme tuotteet antavat meille esim. ¼ osaa päivittäisestä kalkintarpeestamme, runsaat määrät täysiarvoista valkuaisainetta ja vitamiineja ainutlaatuisen täydellisen valikoiman, jotka kaikki ovat välttämättömiä elimistömme rakennus- ja suoja-aineita. Siksi niiden saanti olisi turvattava.” (KL 13/1957, s. 787, ”Kesän maitopulmien ratkaisu”, talousopettaja Pirkko Raivio)

Maidon sisältämää kalsiumia tarvitaan asiantuntijoiden mukaan luuston ja hampaiden kasvuun ja vahvistamiseen, veren hyytymiseen sekä ylläpitämään ja säännöstelemään ruumiin eri toimintoja. Kalsiumin tarve henkeä kohti päivässä vaihtelee 0,7 ja 1,5 gramman välillä; kasvavalla lapsella se on suurempi kuin aikuisella. Maidon proteiinien

puolestaan kerrotaan olevan tarpeellisia elimistön rakennusaineita, joita tarvitaan solujen uusiutumiseen ja muodostumiseen. Ne mainitaan lehdessä usein ”täysiarvoisena valkuaisena”, joka tarvittaessa korvaa myös lihasta ja kalasta saatavat proteiinit.

”Perheemme oikeasta ruokavaliosta huolehtiessamme meidän on mm. muistettava, että ravinnon tulee sisältää tarpeeksi valkuaista, ja mikäli mahdollista ns. täysiarvoista valkuaista. Kaikkein täysiarvoisinta ja parasta valkuaista me saamme maidosta, ja tietenkin myös juustosta, joka on juuri maidon valkuaista.” (KL 11/1951, s. 406–407, 412, ”Herkuruokia juuston kannikoista”, talousopettaja Kerttu Olsonen)

Asiantuntijoiden mukaan maidon vitamiinit sisältyvät pääasiassa sen rasvaan. Tästä syystä erityisesti kasvuiässä olevalle lapselle on välttämätöntä juuston ja voin ohella kuorimattoman ”kokomaidon” nauttiminen. Piimä ja vähärasvaisempi kuorittu maito taas sopii hyvin terveen aikuisen ihmisen normaaliin ruokavalioon, sillä vaikka niistä puuttuvat rasvaliukoiset vitamiinit, ne sisältävät kuitenkin vesiliukoisia B- ja C-vitamiineja. Maitoa pidetään lehdessä suomalaisten tärkeimpänä C-vitamiinin lähteenä ja vihreiden ja keltaisten vihannesten ohella myös yhtenä tärkeimmistä A-vitamiinin lähteistä. Maidon sisältämä A- ja D-vitamiini nähdään kansanravitsemuksellisesti tarpeellisena eritoten keväällä, jolloin niistä todetaan suomalaisilla olevan eniten puutetta.

Tuoretta maitoa pidetään *Kotiliedessä* ravitsemuksellisesti kaikkein arvokkaimpana, koska maidon laatu heikkenee niin auringonvalossa, varastossa kuin keitetäessäkin. Laadun todetaan myös vaihtelevan vuodenaikojen mukaan: niin sanottua ”talvimaitoa” ei pidetä yhtä vitamiinipitoisena kuin ”kesämaitoa”.¹⁶ Lisäksi lehdessä mainitaan, että tuore maito ei ravintona sovellu kaikille ihmisille. Tässä tapauksessa maito ja maitotuotteet ohjeistetaan nauttimaan kuumennettuna ruoassa. Asiantuntijat pohtivat myös sitä, onko ruokaympyrän suosituksen mukainen päivittäinen maitotuotteiden määrä riittävä, vai pitäisikö sitä nostaa.

”Onko sitten käyttämämme maitomäärä riittävän suuri yksipuolisen hedelmäköyhän ravintomme täydentäjänä. Kun on tutkittu eri talouksien normaalioloissa käyttämää maitomäärää, on se huomattu yleensä riittäväksi, mutta toisaalta taas monet vitamiinien ja kalskin puutteesta johtuvat sairaalloisuudet, heikkous ja väsymys, jotka varsinkin keväällä vaivaavat lapsia, koulunuorisoa ja aikuisiakin, puhuvat runsaamman maidon käytön tarpeellisuudesta.” (KL 10/1951, s. 370–371, 374, 376, ”Ei ole maidon voittanutta”, talousopettaja Aili Järvenpää)

Voi ja vitaminoitu margariini arvokkaimmat rasvat

Ruokaympyrän seuraava ruoka-aineryhmä, rasvat, jakautuu *Kotiliedessä* kasvirasvoihin, lihan ja kalan sisältämään eläinrasvaan sekä voihin ja muihin maitorasvoihin. Lehden mukaan rasvasta saadaan energiaa ja elimistölle tärkeitä vitamiineja, erityisesti A- ja D-

¹⁶ Toisaalta *Kotiliedessä* todetaan, että lehmien AIV-ruokinta näyttäisi parantavan talvimaidon A-vitamiinipitoisuutta (ks. KL 2/1951, s. 50–51, ”Ravintomme tieteen valossa”, Paavo Roine; KL 10/1951, s. 370–371, 374, 376, ”Ei ole maidon voittanutta”, talousopettaja Aili Järvenpää).

vitamiinia. Voin ja maidon sisältämät rasvat mainitaan usein vitamiinipitoisuutensa vuoksi kaikkein terveellisimmiksi rasvoiksi.

Pantzarin (1995, s. 16–18) mukaan *Kotilieden* voi- ja margariinimainoksissa tapahtui merkittävä muutos 1950-luvun alussa: mainoksissa alkoi näkyä yhä vahvemmin rasvojen vitamiinipitoisuus, siinä missä aiemmin niissä kilpailtiin ruoka-aineiden puhtailla ja luonnollisilla raaka-aineilla. Myös *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa vitaminoitua margariinia pidetään hyvänä ja edullisena vaihtoehtona voille. Voi kuitenkin säilyttää lehdessä koko tutkimuskauden ajan valta-asemansa vitamiinipitoisten rasvojen joukossa; se esitellään ruokaympyrässäkin erikseen muista ravintorasvoista.

Pantzarin (1995, s. 17) mukaan voin liikatuotanto ja -kulutus alkoi näkyä ravitsemustieteen asiantuntijoiden keskusteluissa 1950-luvulla. Eläin- ja kasvirasvojen erot sekä eläinrasvojen vaikutus sydän- ja verisuonitauteihin herättävät myös *Kotiliedessä* vilkkaan keskustelun, joka kiihtyy vuosikymmenen puolivälissä. Alkuvuosina asiantuntijat viittaavat uusimpiin ravitsemustieteellisiin tutkimuksiin argumentoidessaan rasvankäytön vaikutuksista sydän- ja verisuonitauteihin. Näissä artikkeleissa pohditaan vielä lähinnä liiallisen rasvan käytön vaikutuksia eikä tehdä eroa eläin- ja kasvirasvojen välille.

" - - sitä paitsi merkitsee runsas lihan syönti useimmiten myös runsasta rasvan käyttöä, minkä seikan haitoista terveydelle on tehty viime aikoina uusia huomioita. - - - viimeaikaiset tutkimukset varoittavat runsaasta rasvankäytöstä, joka joskus voi edistää verisuoniston tauteja." (KL 7/1950, s. 230–231, 248, 250, "Syödään, mutta viisaasti", tohtori Anni Seppänen)

" - - rasvaa koskevat tutkimukset ovat hyvinkin kriittisessä vaiheessa. Tietyt tutkimukset viittaavat siihen, että liiallisella rasvan käytöllä saattaa olla haitallisia vaikutuksia nimenomaan verisuonistoon, ja että ylimääräinen rasvan nauttiminen saattaa kiihdyttää verisuonten kalkkiutumista." (KL 7/1951, s. 234–235, 258, "Liharuoka – herkkua vai myrkyä?", professori Eeva Jalavisto)

Puolessa välissä 1950-lukua *Kotilieden* asiantuntijat alkavat kiinnittää rasvojen liiallisen nauttimisen terveyshaittojen lisäksi huomiota lisääntyneeseen tieteelliseen näyttöön eläinrasvojen käytön vaikutuksista sydän- ja verisuonitauteihin. Lukijoille esitetään tutkimuksia ja tilastotietoja, joiden mukaan sydän- ja verisuonitautien kasvu johtuu kasvaneen rasvankulutuksen lisäksi eläinrasvojen runsaammasta kulutuksesta. Lehdessä argumentoidaan myös, että kasvirasvat eivät nosta veren kolesterolipitoisuutta, jolloin niiden nauttiminen ei voi olla yhteydessä verisuonten kalkkiutumiseen ja sydän- ja verisuonisairauksien syntyyn.

"Ruotsissa on virallisen tilaston mukaan kuolleisuus verenkiertoelinten tauteihin 50 vuoden aikana noussut 143 % ja ravintorasvojen kulutus 198 %. Voimme siis todeta, että tilastotietojen mukaisesti verenkiertoelinten taudit sekä Suomessa että Ruotsissa ovat lisääntyneet suunnilleen samassa suhteessa kuin eläinkunnan rasvojen kulutus ihmisen ravintona. - -. Tieteellisessä kirjallisuudessa alkaa esiintyä yhä useampia tiedonantoja

siitä, että kasvikunnan rasvat - - ihmisen ravintona käytettyinä eivät aiheuta veren kolesteriinipitoisuuden nousua eivätkä myös näin ollen verisuonten kalkkiutumista eikä siis verenkiertoelinten tautien syntyä.” (KL 21/1956, s. 1138–1139, 1178, ”Raittius luo terveyttä – oikea ravinto raittiutta”, tohtori H. Karström)

Tutkimuskauden loppupuolella rasvojen toiminnasta elimistössä sekä sydän- ja verisuonitautien synnystä kirjoitetaan yhä yksityiskohtaisemmin ja tieteellisemmin. Kolesteroli ja sen toiminta ihmisen elimistössä esitellään *Kotiliedessä* ensimmäistä kertaa vuonna 1956.

”Ihmisen ruoansulatuskanavassa pilkkoutuvat rasvat glyseriiniksi ja rasvahapoiksi, jotka ohutsuolessa imeytyvät ja siirtyvät veren mukana eri kudoksiin, missä ne ns. betaoksidation kautta hapettuvat ns. ”aktiiviseksi etikkahapoksi” - -. Runsasrasvainen ruokavalio aiheuttaa siis runsaan ”aktiivisen etikkahapon” muodostumisen, joka puolestaan lisää kolesteriinin muodostumista ja siirtymistä vereen. Veren lisääntynyt kolesteriinipitoisuus aiheuttaa jälleen kolesteriinin kerrostumisen verisuonten seinämiin, mikä johtaa ns. atheroskleroosiin ja verisuonten kalkkeutumiseen. Kolesteriinin ja myöhemmin tapahtuvasta kalkin kerrostumisesta johtuvat sairaalloiset muutokset verisuonten seinämissä ovat siis erilaisten nykyään eniten kuolemaa aiheuttavien sydän- ja verisuonten tautien varsinaisena syynä.” (KL 21/1956, s. 1138–1139, 1178, ”Raittius luo terveyttä – oikea ravinto raittiutta”, tohtori H. Karström)

Kotilieden keskustelussa tuodaan esiin myös kriittisiä näkökulmia runsaan rasvan ja liiallisen kolesterolin saannin yhteydestä sydän- ja verisuonisairauksiin.

”Monet tiedemiehet ovat sitä mieltä, että runsaasti kolesterolia sisältävä ravinto aiheuttaa verisuonten kalkkiutumista, mutta toisaalta taas on tutkimuksissa todettu, että ihmisen elimistössä muodostuu kolesterolia enemmän kuin sitä normaalin ravinnon mukana syödään. Tämän perusteella voitaisiin siis verisuonten kalkkiutumista pitää aineenvaihduntahäiriönä, jonka syy on vielä selvittämättä. - -. Monet tutkijat ovat tulleet siihen tulokseen, ettei ravinnon runsas kolesterolipitoisuus, vaan sen runsas kokonaisrasvamäärä on syynä verisuonten kalkkeutumiseen, samoin kuin liian runsaasta rasvan käytöstä on myös muita terveydellisiä haittoja. On kuitenkin otettava huomioon, ettei tätäkään kysymystä ole lopullisesti ja varmuudella selvitetty.” (KL 19/1957, s. 1115–1116, ”Lihan osuus ravinnossamme”, maat. metsät. kand. Eini Laakkonen)

Eläinrasvojen tieteellisesti todetuista terveydellisistä haittavaikutuksista huolimatta voita pidetään *Kotiliedessä* kuitenkin niin merkittävänä vitamiinilähteenä suomalaisessa kansanravinnossa, ettei tieteellisten tutkimusten näyttö poissulje sen ravitsemuksellista merkitystä. Erityisesti syksyn ja talven aikana, kun vitamiinien saanti on alhaisimmillaan, lukiijoille painotetaan täysmaidon ja voin ravitsemuslaadullista erinomaisuutta. Rasvoja pidetään merkittävänä vitamiinien lähteenä erityisesti lasten, odottavien ja imettävien äitien sekä heikenneestä terveydestä kärsivien ruokavaliossa.

”Meidän ei silti tarvitse unohtaa rasvojakaan kokonaan. Hyvinvointimme vaatii, että nautimme niitä kohtuullisesti. - -. Hyviä ja arvokkaita rasvoja ovat voi ja vitaminoitu margariini. Samoin ovat maito, juusto ja munat suositeltavia rasvan ja vitamiinien lähteitä. Meidän pitäisi pyrkiä täyttämään rasvantarpeemme näistä lähteistä ja välttää vähempiarvoisia, yksipuolisia rasvoja.” (KL 10/1956, s. 544–545, ”Liikaako rasvoja?”, maisteri Ritva-Liisa Karvetti)

Kotilieden asiantuntijat opettavat perheenemäntiä ymmärtämään rasvan ravitsemuslaadulliset erot ja valitsemaan rasvoista ravitsemuksellisesti parhaan

vaihtoehdon kansanravitsemuksellisiin ongelmiin vedoten (ks. Miller & Rose, 2010, s. 102; Laurent, 2017, s. 21). Näin valistuksen kautta ravitsemussuosituksia antamalla asiantuntijat pyrkivät ohjaamaan perheenemäntien itsehallintaa (ks. Foucault, 1988, s. 17–18; Gastaido, 1997, s. 79–80; Helén, 2004, s. 209). Terveysten edistämiseksi lehdessä neuvotaan vähentämään rasvan käyttöä ylipäätään ja korvaamaan eläinkunnasta saatavia rasvoja kasvikunnan rasvoilla. Lisäksi perheenemäntiä kehoitetaan suosimaan sellaisia ruoka-aineita, kuten esimerkiksi kalaa, joiden sisältämä rasva on vitamiinipitoista. Vaikka asiantuntijat pitävät voita edelleen terveydelle tärkeänä ruoka-aineena, suuren energiapitoisuuden vuoksi sitä kehoitetaan nauttimaan kohtuudella, jotta päivittäinen energiansaanti ei nousisi liian korkealle.

Kuoritun viljan sijaan täysjyväviljaa

Viljatuotteet, eritoten täysjyvävilja, nähdään *Kotiliedessä* kansanravitsemuksellisesti merkittävänä ruoka-aineina: ne ovat edullista ja täyttävää ruokaa ja erittäin tärkeitä B-ryhmän vitamiinien, C-vitamiinin ja raudan lähteitä. Lisäksi viljojen kerrotaan sisältävän jonkin verran proteiineja. Täysjyväviljasta saatavat kuidut mainitaan tärkeinä ruoansulatukselle, koska ne pitävät yllä suolen normaalia toimintaa. Asiantuntijat muistuttavat kuitenkin, että ravintoaineiltaan vilja etupäässä koostuu hiilihydraatista ja tarvitsee sen vuoksi rinnalleen myös muista ruoka-aineista saatavia ravintoaineita.

Kotiliedessä painotetaan usein eroa kuoritun viljan ja täysjyväviljan välillä luultavasti siksi, jotta perheenemännät ymmärtäisivät niiden ravitsemuslaadullisen eron ja valitsisivat ravitsemuksellisesti paremman vaihtoehdon. Asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että täysjyvävilja olisi ehdottomasti terveydelle edullisempaa kuin kuorittu vilja. Se nimittäin sisältää kaikki ne elintärkeät ravintoaineet, jotka häviävät kuorinnassa ja tekevät kuoritusta viljasta ravintoarvoltaan hyvin yksipuolisen.

”Leivän valkoisuus ei tietysti sinänsä ole mikään huono ominaisuus. Pulma on vain siinä, että valkoisia jauhoja myllyssä valmistettaessa vehnäjyvästä on poistettu pintakerrokset ja alkio-osa, joihin jyvän vitamiinit ja kivennäisaineet ovat keskittyneet. Vehnä on näin menettänyt suuren osan tärkeimmistä suojaravintoaineistaan.” (KL 2/1951, s. 50–51, ”Ravintomme tieteen valossa”, professori Paavo Roine)

Kotiliedessä varoitetaan muutaman kerran tutkimuskauden aikana joidenkin viljalajien sisältämästä *fytiini*-haposta, joka sitoo itseensä kalsiumia muodostaen sen kanssa liukenemattoman yhdisteen. Fytiiniin sidottu osa kalsiumista ei imeydy ruoansulatuskanavassa, eikä elimistö voi näin hyödyntää tätä tärkeää kivennäisainetta. Osassa viljalajeista mainitaan puolestaan olevan *fytaasi*-nimistä entsyymiä, joka voi hajottaa fytiinin. Yksi tässä yhteydessä *Kotiliedessä* mainittu ruokalaji on myös rukiista tehty ruisleipä,

josta hapattamisen sekä pitkän paistumisen jälkeen häviää suurin osa fytiinistä. Jotta fytiini hajoaisi fytaasin vaikutuksesta, perheenemäntiä kehoitetaan liottamaan ohra- ja vehnäsuurimoja vedessä tai maidossa vähintään kahdeksan tunnin ajan. Lisäksi tällaisten ruokien kanssa suositellaan juomaan maitoa.

Ruisleivällä on erityinen asema *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa. Suuren B₂-vitamiinipitoisuuden lisäksi sen kerrotaan sisältävän esimerkiksi vehnään verrattuna huomattavan määrän rautaa. Ravitsemuksellisesti sen osuutta pidetään suomalaisessa kansanravinnossa hyvin merkittävänä, ja lehden lukijoille tuodaan usein ilmi huoli sen suosion laskusta.¹⁷ *Kotiliedessä* valistuksen kautta pyritäänkin vaikuttamaan siihen, että rukiin kulutus kansanravinnossa nousisi. Asiantuntijat painottavat lehdessä usein sitä, miten tärkeää täysjyvärukiista valmistettua leipää olisi nauttia päivittäin, jotta elimistö saisi käytettyä mahdollisimman hyvin kaikki viljatuotteista saatavat tärkeät ravintoaineet.

Perunasta perusta

Juureksia pidetään *Kotiliedessä* suomalaisen ruokavalion perusraaka-aineina: niistä saadaan C-vitamiinia, hiilihydraatteja, energiaa ja rautaa sekä vaihtelua yksipuoliseen ruokavalioon. Juurekset nähdään tärkeänä osana kansanravintoa eritoten niiden ympärivuotisen saatavuuden ja edullisuuden vuoksi. Erityisesti perunaa pidetään runsaan käyttönsä vuoksi tärkeänä C-vitamiinin ja energian lähteenä kansanravinnossa. Pitkään varastoituneena perunan C-vitamiinipitoisuus laskee huomattavasti, mutta asiantuntijoiden mukaan runsaasti nautittuna siitä kuitenkin voidaan saada vuoden aikana suuri C-vitamiinin kokonaismäärä.

”Peruna on ravintomme tärkeimpiä peruspylväitä. Tuskin menee päivääkään, ettemme käyttäisi sitä jossakin muodossa. Se on halpa ja hyvä kalorilähde ja ruoka-aine, johon ei kyllästy. Lisäksi peruna on suomalaisen ruoan pääasiallinen C-vitamiinilähde.” KL 1/1953, s. 26–27, 32, ”Perunasta perusta”, K. T.)

Perunan lisäksi perheenemäntiä kehoitetaan käyttämään päivittäin myös muita juureksia, kuten porkkanaa, lanttua, naurista ja punajuurta. Porkkana mainitaan erinomaisena A-vitamiinin lähteenä, jonka ravintoarvoa kuumentaminenkaan ei pilaa. Punajuuresta puolestaan saadaan vitamiinien lisäksi myös rautaa. Koska vitamiinit säilyvät parhaiten kypsentämättömissä juureksissa, perheenemäntiä kehoitetaan tarjoamaan kouluikäisille lapsille juurekset raakana esimerkiksi raastesalaatin tai välipalan muodossa.

¹⁷ Rukiin kulutus laski tutkimuskaudella vuoden 1950 noin 44 kilosta vuoden 1959 noin 33 kiloon henkilöä kohden (Maula, 1995, s. 14).

Lantun ja nauriin ravitsemukselliset ominaisuudet saavat *Kotiliedessä* erityistä huomiota. Esimerkiksi lantun C-vitamiinipitoisuus ei perunan tavoin laske talven pitkän varastoinnin aikana. Lantussa todetaan olevan kaksin- tai kolminkertainen, eräässä artikkelissa jopa nelinkertainen määrä C-vitamiinia perunaan verrattuna. Arviot lantun C-vitamiinipitoisuudesta ovat ristiriitaisia, koska asiantuntijat eivät kerro aina sitä, vertaavatko he lanttua juuri nostettuun vai jo pitkään säilytettyyn perunaan. Perunan yhteydessä myös eri kaalilajikkeet luetaan erinomaisiksi C-vitamiinin lähteiksi, ja hapankaalia suositellaan tarjoamaan heikommasta ruoansulatuselimistöstä kärsiville. Myös kaalin mainitaan säilyttävän vitamiinipitoisuutensa hyvin talven aikana.

”Vaikka olemmekin päässeet yksimielisyyteen muitten ja itsemme kanssa kasvisten terveydellisestä arvosta, tuijotamme kuitenkin liian usein ja varsinkin tähän aikaan vuodesta niiden oletettuun puutteeseen. Vaikka terveyden aarreaitta saattaa olla niinkin lähellä kuin oman kellarimme juureslaareissa, syömme monesti vain perunaa, lihaa ja kastiketta ja muistelemme haikeina saavuttamatonta kesäistä tomaattia ja kurkkua. - - Kasvisten valikoima on tähänkin aikaan vuodesta niin monipuolinen, ettei suinkaan ole syytä huokailla, jos vain muistamme ja osaamme käyttää niitä hyväksemme. Kyllä kaalista, lantusta, porkkanasta, punajuuresta, selleristä, purjosta, palsternakasta ym. löytyy ainesta ja rikasta vaihtelua jokapäiväiseen ruokavalioon.” (KL 6/1959, s. 316, ”Terveyttä kellarista”, T. K.)

Juuresten tärkeys tuodaan esiin *Kotiliedessä* usein kevättalvella, kun suomalaiset kärsivät niukimmasta vitamiinin saannistaan vihannesten heikon saannin vuoksi. Tällöin perheenemäntiä kehoitetaan lisäämään perheen ruokavalioon runsaasti juureksia. Niiden vitamiinipitoisuuksia verrataan usein ulkomaisiin sitrushedelmiin, jotka ovat erinomaisia C-vitamiinin lähteitä, mutta jotka eivät korkean hintansa vuoksi välttämättä ole kaikkien kotitalouksien saatavilla.¹⁸ Asiantuntijat opastavat, että perheen C-vitamiinin saannin voi talvella turvata kaalilla, lantulla ja nauriilla, jos ulkomaisiin sitrushedelmiin ei ole varaa. Näin perheenäitiin kohdistuvan valistuksen kautta *Kotiliedessä* pyritään lisäämään suomalaisten juuresten ja perunan kulutusta ja sitä kautta vitamiinien saantia.

”Täysiarvoista valkuaista” lihasta, kalasta ja munista

Liha, kala ja munat nähdään *Kotiliedessä* tärkeänä osana ruokaympyrää eritoten niiden sisältämien suojaravintoaineiden vuoksi. Maidon ja munien ohella liha luokitellaan tärkeimmäksi eläinperäisen ruoan proteiinien lähteeksi. Liha mainitaan myös korvaamattomana raudan lähteenä, joka on välttämätön ”punaisen väriaineen” eli veren hemoglobiinin muodostukselle. Raudan puutteen kerrotaan estävän fyysistä kasvua sekä aiheuttavan anemiaa ja väsymystä. Liha sisältää *Kotilieden* mukaan myös fosforia, joka on tärkeä

¹⁸ Sillanpään (1999, s. 126) mukaan vielä 1950-luvulla hedelmät olivat todella harvinaisia maa-seutuväestön keskuudessa, ja Maula (1995, s.19) mainitsee hedelmien olleen ylellisyyttä monessa perheessä vielä 1950-luvulla.

suojaravintoaine luuston muodostuksessa, hermokudoksessa ja aineenvaihdunnassa. Lisäksi liha mainitaan erinomaisena kasvua, yleistä hyvinvointia ja ruokahalua edistävien B-ryhmän vitamiinien, erityisesti tiamiinin lähteenä. Lihaa, sisäelimiä tai kalaa suositellaan nauttimaan ruokaympyrän mukaan yksi annos päivässä. Talvella *Kotiliedessä* kehoitetaan syömään energiapitoista lihaa, kun taas kesäkuukausina lehdessä korostuu vähärasvaisen kalan merkitys ravinnossa.

Lihan sisältämistä ravintoaineista proteiinit herättävät *Kotiliedessä* eniten ravintofysiologista keskustelua. Asiantuntijat väittelevät lehdessä siitä, onko liha ravitsemuksen kannalta välttämätöntä vai voiko ihminen saada elimistölle tärkeät proteiinit myös kasvisruoasta. Lehdessä pohditaan myös sitä, miten kasvikunnan tuotteista saatavat proteiinit voisivat korvata vähäisen lihan saannin. Muun muassa lehdessä vuonna 1950 esitellyn ruokaympyrän mukaan tulisi lihan, kalan ja munien lisäksi nauttia kuivattuja herneitä ja papuja kaksi annosta viikossa. Lisäksi lehdessä mainitaan 1950-luvun aikana muutamia kertoja sienet terveellisinä ja vähärasvaisina lihan korvikkeina. Asiantuntijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että lihan ravintofysiologisista ominaisuuksista tärkein on sen sisältämät elimistölle välttämättömät aminohapot, joita muut proteiineja sisältävät ruoka-aineet eivät maitoa lukuun ottamatta pysty elimistölle tarjoamaan. Lihasta saatavien proteiinien välttämättömien aminohappojen tärkeys näkyi naistenlehtien ravitsemusneuvonnassa myös 1950-luvun Isossa-Britanniassa (ks. Barker & Burrige, 2013, s. 120).

”Elimistöstämme tiedetään, että aineenvaihdunnan seurauksena on elävän aineen ja elimistön solujen kuluminen. Tämä kuluminen ilmenee siinä, että vaikka ihminen ei saisi typpipitoista ravintoa, ruumiista erkanee typpipitoisia aineita jatkuvasti, ja tämä typpiaineen hukka täytyy jollain tavalla korvata. - - ihmisen ainoana typpilähteenä ovat valkuaisaineet tai niiden rakennuskivet, aminohapot. - -. On olemassa aminohappoja, jotka elimistö itse pystyy muodostamaan, joita ei tarvitse ruoan mukana saada. Noin 11 on taas sellaisia, joita elimistö ei itse pysty muodostamaan, vaan ne on saatava ravinnosta. Ellei niitä elimistöön saada, syntyy häiriöitä - -. Aminohappojen merkitys veren muodostumiselle ei rajoitu ainoastaan veren punaisen väriaineen muodostumiseen, vaan myöskin veressä olevien solujen uusiutuminen on riippuvainen aminohapoista.” (KL 7/1951, s. 234–235, 258, ”Liharuoka – herkkua vai myrkkyyä?”, professori Eeva Jalavisto)

Lihan aminohappokoostumusta pidetään ainutlaatuisena, koska siinä kaikki aminohapot sisältyvät mahdollisimman pieneen ravintomäärään. Jos aminohapot taas halutaan saada kasvisruoan proteiineista, täytyy asiantuntijoiden mukaan ravintoon sisällyttää useita erilaisia kasvikunnan tuotteita, jotta ravinnosta saadaan varmuudella kaikki tarvittavat aminohapot.

”Kasvikunnan tuotteissa on myös välttämättömiä aminohappoja, mutta niitä ei ole kaikkia samanaikaisesti. Eläinkunnan tuotteiden valkuaisaineet ovat myös kokoonpanoltaan sängen lähellä omien kudostemme valkuaisista, joten on selvää, että ne ovat mitä erinomaista rakennusainetta kudoksillemme.” (KL 19/1957, s. 1115–1116, ”Lihan osuus ravinnossamme”, maat. metsät. kand. Eini Laakkonen)

Proteiineja sisältävällä ruokavaliolla mainitaan olevan tervehdyttävä vaikutus muun muassa kroonisiin suolitulehduksiin, kilpirauhasen liikatoimintaan tai pitkälliseen korkeaan kuumeeseen. Asiantuntijat neuvovat perheenäitejä sisällyttämään lasten ja nuorten ravintoon runsaasti proteiineja, koska heidän kudoksensa kasvavat ja uusiutuvat nopeasti.

Tutkimuskauden lopulla liha tulee osaksi asiantuntijoiden välistä kiihtynyttä keskustelua eläinrasvojen yhteydestä sydäntauteihin ja verisuonten kalkkiutumiseen. Elimistölle välttämättömien aminohappojen sekä sen muiden arvokkaiden suojaravintoaineiden vuoksi asiantuntijat pitävät lihaa niin tärkeänä ruoka-aineena, että sen sisältämää rasvaa ei nähdä kynnyksysymyksenä lihan nauttimiselle. *Kotiliedessä* kuitenkin kehotetaan perheenemäntiä valitsemaan rasvaton liha rasvaisen sijaan, koska rasvaista lihaa pidetään yhtä kaikki epäterveellisenä vaihtoehtona.

”Jos jätämme huomioonottamatta edellä puhutun kolesterolin, jonka määrä on suhteellisen vähäinen, ei lihassa ole havaittu muita terveydelliseltä kannalta epäilyksen alaisia aineita. Sensijaan liha sisältää useita terveydellemme välttämättömiä ravintotekijöitä, kuten valkuaisaineita, B-ryhmän vitamiineja sekä useita kivennäisaineita, joista fosfori ja rauta ovat tärkeimmät.” KL 19/1957, s. 1115–1116, ”Lihan osuus ravinnossamme”, maat. metsät. kand. Eini Laakkonen)

Kala rinnastetaan *Kotiliedessä* usein lihaan, koska ruoka-aineina ne ovat samankaltaisia ja korvaavat koostumuksen suhteen suurin piirtein toisensa. Kala sisältää proteiinien lisäksi rasvaliukoisia A- ja D-vitamiineja, jodia ja rautaa, ja sen ruodoissa on runsaasti kalsiumia ja fosforia. Asiantuntijat toteavat lehdessä yksimielisesti, että suomalaisten ruokavalioon sisältyy liian vähän kalaa. Lihan rinnalla ja sitä korvaamaan kehotetaan syömään kalaa, varsinkin silloin, kun lehdessä pohditaan huolestuneena lihan syönnin lisääntymistä¹⁹ ja tätä myötä eläinrasvan runsaampaa käyttöä. Ravitsemuslaadullisesti hyviin kaloihin luetaan silakka, silli ja siika, koska ne sisältävät paljon rasvaa, energiaa ja ravintoaineita. Asiantuntijat kehottavat nauttimaan kalaa, erityisesti silliä ja silakkaa, usein kevättalvella, jotta se parantaisi tuohon aikaan jo aiemmin mainittua yksipuolista ja vitamiinien osalta niukkaa ruokavaliota.

Kananmunat mainitaan *Kotiliedessä* ravintoarvonsa, eritoten runsaan kivennäis- ja vitamiinipitoisuutensa ja keltuaisen suuren energiamäärän, puolesta ”täydellisenä elintarvikkeena”. Keltuaisen kerrotaan sisältävän fosforia, rikkiä, kalsiumia, rautaa, natriumia, kaliumia ja magnesiumia sekä A-, B-, D-, ”G-”²⁰ ja E-vitamiineja. Munanvalkuainen

¹⁹ Maulan (1995, s. 25) mukaan lihan kulutus nousi Suomessa 1950-luvun aikana hitaasti 30 kilosta noin 33 kiloon henkilöä kohden vuodessa.

²⁰ ”G-vitamiinilla” *Kotiliedessä* tarkoitetaan luultavasti B₂-vitamiinia eli riboflaviinia, jota Carpenterin (2003a, s. 3027) mukaan alun perin kutsuttiin G-vitamiiniksi.

puolestaan sisältää B₂-vitamiinia sekä natrium- ja kaliumsuoloja. Kanamunat mainitaan usein myös hyvänä proteiinien lähteenä. Niiden kolesteroli huomioidaan lehden ravitsemussuosituksissa: kananmunia ei suositella syötävän kuin korkeintaan yksi päivässä munankeltuaisen korkean kolesterolipitoisuuden vuoksi.

”Munien käyttöön nähden pätee sama kuin lihaankin nähden. Muna päivässä tai joka toinen päivä ei haittaa, mutta sitä joka syö monta munaa päivässä ja samanaikaisesti rasvaa, sopii kyllä varoittaa, sillä elimistöön saatu kolesteroli voi olla haitallista.” (KL 7/1950, s. 230–231, 248, 250, ”Syödään, mutta viisaasti”, tohtori Anni Seppänen)

Sisäelimistä *Kotilieden* ravitsemusneuvonnassa keskitytään eniten maksan ravitsemuksellisiin ominaisuuksiin. Sen ravintoarvo mainitaan jopa lihaa suuremmaksi. Maksa on vähärasvainen ruoka-aine, joka sisältää fosforia, runsaasti A-, D- ja B-vitamiineja sekä huomattavan määrän rautaa. Perheenemäntiä kehoitetaan käyttämään lihan korvikkeena vähärasvaista maksaa ja muita sisäelimiä kuten sydäntä, munuaisia, keuhkoja ja verta. Keuhkojen ja sydämen ravintoarvo rinnastetaan lehdessä luuttomaan lihaan. Myös verestä mainitaan saatavan halpaa ja terveellistä proteiinipitoista ruokaa. Hyvänä A-vitamiinin lähteenä maksaa suositellaan syötävän noin 100 grammaa henkeä kohti viikossa.

Tavoitteena 300 grammaa vihanneksia, marjoja ja hedelmiä päivässä

Kotiliedessä tuodaan usein ilmi ravitsemustieteilijöiden yhteinen huoli siitä, miten vähän suomalaisissa perheissä syödään marjoja, hedelmiä ja vihanneksia. Luultavasti tästä johtuen kaikista ruokaympyrän ruoka-aineista juuri niihin kiinnitetään eniten huomiota lehden ravitsemusvalistuksessa. Tutkimuskauden alussa lehdessä esitellään Kansanravitsemuskomitean vuosina 1937–38 tekemä tutkimus suomalaisen kansanravinnon koostumuksesta, johon pohjaten annetaan ohjeita ravitsemuksen parantamiseksi.

”Vihannesten, hedelmien ja marjojen osuus oli komitean tutkimusten mukaan tavattoman pieni, vain 1 % ravinnon kokonaismäärästä. Vaikka kuluneiden 13 vuoden aikana tässä suhteessa onkin tapahtunut edistystä, lähinnä naisjärjestöjen suorittaman valistustyön ansiosta, on näiden ruoka-aineiden peräti vähäinen käyttö edelleenkin kansanravintomme suurin yleinen puute.” (KL 2/1951, s. 50–51, ”Ravintomme tieteen valossa”, professori Paavo Roine)

Perheenemäntien itsehallintaa ohjaavan valistuksen kautta asiantuntijat pyrkivät vaikuttamaan siihen, että vihannesten, marjojen ja hedelmien osuus kansanravinnossa kasvaisi (ks. mm. Gastaido, 1997, s. 79–80). Ruokaympyrän suosituksen mukaan vihanneksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä runsaasti joka päivä. Suositusta asiantuntijat perustelevat niiden sisältämillä ravintoaineilla ja pienellä energiapitoisuudella. Perheenemäntiä kehoitetaan käyttämään ruoanvalmistuksessa runsaasti vihanneksia, jotta raskaat lihaa, rasvaa ja viljoja sisältävät ruokalajit saataisiin kevyemmiksi ja ravintoaineiltaan monipuolisemmiksi. Lisäksi asiantuntijat suosittelivat tarjoamaan jälkiruoaksi perinteisten

rasvaisten kahvileipien sijaan hedelmistä tai marjoista tehtyjä jälkiruokia. Koko 1950-luvun ajan *Kotiliedessä* painotetaan ravitsemustieteen tutkimuksiin tukeutuen sitä, miten runsas marjojen, hedelmien ja vihannesten käyttö keventää suomalaiselle ruokavaliolle tyypillistä runsaasti energiaa sisältävää ravintoa, jonka usein mainitaan johtavan liikalihavuuteen.

"Vähitellen aletaan ymmärtää, että koko kansamme, mutta varsinkin kaupunkilaisten ja henkisen työn tekijäin ruokavaliossa kuuluu vihanneksille, hedelmille ja marjoilla pääosa, samalla kuin rasvan, lihan ja viljan käyttöä voidaan vähentää. Etenkin perheissä, missä ylipainoisuus uhkaa, suunnan muutos ruokavaliossa on havaittu välttämättömäksi." (KL 15/1952, s. 490, 492, 509–510, "Umpioi talteen vihannesten vitamiinit", tohtori Toivo Rautavaara)

Yksi *Kotilieden* näkyvimmistä ravitsemusvalistuksellisista kampanjoista tutkimuskauden aikana on "300 g vihanneksia, marjoja ja hedelmiä päivässä". Tavoite marjojen, hedelmien ja vihannesten kulutuksen lisäämisestä on asiantuntijoiden mukaan peräisin ravinto-opin tutkijoilta. Lehdessä esitellään myös kampanjan näkyvyyttä ulkomailla sekä siellä saatuja tuloksia.

"Amerikassa puhutaan 300 g:n hedelmä-aineksen päiväannoksesta riittävänä. Saksassa pyrittiin heti viime sodan jälkeen kohottamaan hedelmäin ja marjain käyttömääriä. Vuonna 1948 siellä oli päästy maalaisväestön keskuudessa paikoin jo taas 200 grammaan henkeä kohti päivässä. - -. Määrät meikäläisiin verrattuina ovat etelämpänä suuria, sen totesivat täällä olympiamuonittajat." (KL 11/1953, s. 434–435, 440, 442, "Mitä merkitsee 300 g marjoja tai hedelmiä päivässä?", maisteri Ella Kitunen)

Kotilieden suosituksissa otetaan kuitenkin huomioon Suomen sääolot ja suomalaisten perheiden taloudellinen tilanne. Vaikka ihanteellisinta asiantuntijoiden mukaan olisikin syödä 300 grammaa marjoja ja hedelmiä ja 300 grammaa vihanneksia päivässä, nähdään tämän tavoitteen toteutuminen suomalaisissa perheissä taloudellisesti vaikeasti saavutettavana. Ravitsemuksellisesti ihanteellisena pidetty 300 gramman raja muuttuukin usein lehden artikkeleissa pienemmäksi määräksi.

"Vihanneksia, marjoja ja hedelmiähän olisi sisällyttävä ruokavaliioon vähintään 200 g päivässä läpi vuoden. Koska niiden saanti talvella useimmiten jää alle tarpeellisen määrän, pitäisi niitä näin syksyisin syödä huomattavasti minimimäärää enemmänkin." (KL 17/1951, s. 546, 552, "Kukkia ja kuritusta kilpakeittäjille", Kirsti Tolvanen)

"Jo useita vuosia on pidetty tavoitteena 150 g marjoja ja hedelmiä henkeä kohti päivässä." (KL 13/1956, s. 714–715, "Mitä, kuinka paljon, miten säilön tänä kesänä?", talousopettaja Esteri Mikkola)

Talvi- ja kevätaikaan marjojen, hedelmien ja vihannesten päivittäinen nauttiminen käy huonon saatavuuden ja vaikean varastoinnin myötä vaikeaksi, kun taas kesä ja syksy ovat niiden parasta aikaa. Tuolloin lehdessä kehoitetaan nauttimaan kasviksia toivottua minimimäärää enemmän, jotta elimistö saisi vitamiineja, vastustuskykyä ja elinvoimaa pimeän talven varalle.

"Nyt on jokaisella tilaisuus hankkia vitamiineja, vastustuskykyä ja elinvoimaa pimeän talvikauden varalle, kun loppukesän kasvissato tarjoutuu käytettäväksemme koko

runsaudessaan. Vaikka elimistömme tiettävästi kykeneekin varastoimaan vain A-vitamiinia, on hyvinvoinnillemme erittäin tärkeitä, että kaikkia vitamiineja saadaan runsaasti edes muutaman kuukauden aikana vuodesta.” (KL 15–16/1954, s. 561, 568, ”Joka päivä kasviksia raakana, keitettynä, paistettuna”, K. T.)

Suosituksia marjojen, hedelmien ja vihannesten kulutuksen lisäämiseen perustellaan niiden ravitsemuksellisella koostumuksella. Asiantuntijat toteavat, että kasvien tärkein merkitys ruokavaliossa on puhtaasti ravintofysiologista laatua. Vihannesten, marjojen ja hedelmien ravintoaineista tärkeimpiä ovat vitamiinit ja kivennäisaineet. Ennen kaikkea ne ovat erinomaisia A- ja C-vitamiinin lähteitä. Lisäksi niihin sisältyy huomattavia määriä B-ryhmän vitamiineja sekä E- ja K-vitamiinia. Kivennäisaineista tärkeimpiä ovat lehtivihreästä saatavat kalsium ja rauta. Tämän lisäksi kasvikset edistävät suoliston normaalia toimintaa. Perheenemäntiä kannustetaan syöttämään lapsilleen hedelmiä ja vihanneksia kuorineen, koska tutkimusten mukaan suurin osa vitamiineista ja kivennäisaineista sijaitsee juuri siellä.

”Kuoren on laskettu sisältävän aina 6 kertaa runsaammin askorbiinihappoa kuin sisuksen. Sentähden suositellaankin omenan säilömistä ja syömistä mahdollisimman paljon kuorineen. Näissä on vielä kivennäisaineitakin suhteellisesti enemmän samoin kuin pektiiniä eli hyytelöainetta on runsaimmin kuorissa, siemenkodassa ja yleensä raakileissa.” (KL 16/1953, s. 573–574, 580, ”Omenia syksystä kevääseen”, maisteri Ella Kitunen)

Kasviksia kehoitetaan *Kotiliedessä* nauttimaan ylipäätään tuoreena, koska kuumennus, säilöminen ja varastointi ei vielä silloin ole tuhonnut niiden arvokkaita suojaravintoaineita. Eräässä artikkelissa selitetään tarkasti kasvinosien solujen fysiologinen rakenne, jotta perheenemäntä ymmärtäisi, miksi kasviksia tulisi nauttia nimenomaan tuoreina:

”On hentoja lehtivihreähiukkasia, pieniä tärkkelisyväsiä ja liuenneina on erilaisia vitamiineja, valkuaisaineiden rakennusosasia, sokereja sekä monenlaisia kivennäisiä aina hienoihin hivenaineisiin saakka. Siellä on vielä käyteaineita ja ehkä sellaistaakin, jota emme vielä edes täysin tunne. Kehyksenä solussa on ohut ketto, kesällä suureksi osaksi kovettumaton, joka sisältää pektiini- eli hyytelöainetta ja puoliseluloosaa, mitkä ihmiselimistössä sulavat ja vapauttavat samalla arvokkaan sisältönsä elimistön käyttöön. Kun ajattelemme tuota vihannesten hentoa rakennetta, ymmärrämme, että ne ovat arvokkaita juuri heti ja tuoreina käytettäväksi.” (KL 15/1953, s. 542–543, 548, ”Säilönkö vielä vihanneksia?”, maisteri Ella Kitunen)

Asiantuntijat toisinaan varoittavat perheenemäntiä pinaatin, raparperin ja nokkosen sisältämästä oksaalihaposta. Oksaalihappo vaikeuttaa kalsiumin ja raudan imeytymistä elimistöön. Tämän vuoksi näitä ruoka-aineita kehoitetaan syömään kohtuudella. Pinaattia ja raparperia ei suositella lasten ruokavalioon heidän suuren kalsiumintarpeensa vuoksi. Oksaalihapon vaikutusta voidaan pienentää lisäämällä ruokaan kalsiumpitoista maitoa. Mutta aina sekään ei välttämättä lievennä oksaalihapon vaikutusta:

”On aivan yhdentekevää, sekoittuuko maito oksaalihappoon lautasella vai ruoansulatuksessa, aina sen kalsium tulee sidotuksi suolaksi, jota elimistömme ei voi käyttää hyväkseen.” (KL 15/1953, s. 541, 548, ”Mätäkuun ruokavalio ja terveytemme”, professori Osmo Turpeinen)

Kotiliedessä tuodaan usein esille eri hedelmien, marjojen ja vihannesten vitamiinipitoisuuksien erot. Erityisen C-vitamiinipitoisiin kasviksiin *Kotiliedessä* luetellaan kotimaiset marjat (musta- ja punaviinimarjat, pihlajan-, ruusun- ja karviaismarjat, suomuurain, mansikka ja vadelma), sitrushedelmät, vihreät lehtivihannekset ja kaali. Vaikka ruusunmarjan todetaan sisältävän kaikkein eniten C-vitamiinia, mustaviinimarjaa pidetään saatavuudeltaan ja C-vitamiiniarvoltaan ravitsemuksellisesti arvokkaimpana marjana, ja sen kansanravitsemuksellinen merkitys tuodaan usein esille.

”Kaikki marjat ja hedelmät eivät suinkaan ole ravinto-opillisesti samanarvoisia. Ehdottomasti omaa luokkaansa vitamiinilähteenä on ruusunmarja - -. Mustaherukka on kotimaisista marjoistamme ehdoton ykkönen, sillä hyvin säilyvän C-vitamiinin ohella se sisältää huomattavasti A-vitamiinia, rautaa ja kalsiumia. Erinomaisia C-vitamiinilähteitä ovat myös suomuurain ja puutarhamansikka, jotka kaikki sisältävät C-vitamiinia runsaammin kuin appelsiinit, grapat ja sitruunat. Runsaahkosti on C-vitamiinia myös vadelmassa, punaherukassa ja karviaismarjoissa, mutta mustikan ja omenankin vitamiinipitoisuus ansaitsee huomiota.” (KL 14/1958, s. 802–803, ”Vitamiinia säilöön”, Ritva Vuokila)

Sitrushedelmät, tarkemmin ottaen sitruuna, greippi ja appelsiini, esiintyvät *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa erityisesti kevättalvella ja keväällä. Sitruunoiden C-vitamiinipitoisuudesta kirjoitetaan tutkimuskauden alusta asti, ja appelsiini esitellään lehdessä vuonna 1954. Asiantuntijoiden mukaan päivän C-vitamiinitarpeen voi tyydyttää jo yhdellä pienellä appelsiinilla. Ulkomaisten tuoreiden hedelmien todetaan antavan talven ruokavaliioon erinomaisen lisän. Toisaalta *Kotiliedessä* verrataan juuresten tavoin myös kotimaisten marjojen vitamiinipitoisuuksia ulkomaisiin hedelmiin havainnollistamaan sitä, että talvesta voi selvitä hyvin myös kotimaisilla vitamiinipitoisilla ruoka-aineilla.

”Meidän marjalajimme ovat lisäksi hyvin vitamiinipitoisia. Mustassa viinimarjassa on tuoreena noin kolme kertaa niin paljon C-vitamiinia kuin appelsiinissa, mansikassa runsaasti appelsiinin sisältämä määrä ja vadelmassa, punaisessa viinimarjassa ja karviaismarjassa hiukan vähemmän.” (KL 13/1959, s. 749, 771, ”Järkevää säilöntää”, Kirsti Tolvanen)

Vihreiden lehtivihannesten, kuten salaatin, nokkosen ja vihreiden tuoreyrttien ravitsemuksellisesta merkityksestä kirjoitetaan *Kotiliedessä* keväällä ja alkukesästä. Lehdessä esimerkiksi mainitaan, miten erilaisten ikkunanlaudalla kylvettävien vihreiden salaattien ja yrttien avulla perheenemäntä voi korottaa arkiruoan C- ja A-vitamiinipitoisuutta kevättalvella ja keväällä. Vihreät vihannekset taas muodostavat *Kotiliedessä* kesäajan monipuolisimman vitamiinin lähteen. Asiantuntijat korostavat erityisesti vihreiden vihannesten – ja varsinkin niiden lehtiosien – runsasta vitamiinivalikoimaa ja korkeaa vitamiinipitoisuutta.

7.1.2 Vitamiini – voimahiven

Vitamiinit ja kivennäisaineet tulevat *Kotilieden* kirjoituksissa esiin useimmiten ruokaympyrän ruoka-aineiden sisältämien suojaravintoaineiden yhteydessä. Kuten edellä on käynyt ilmi, lehdessä ilmaistaan usein huoli suomalaisten varsinkin talvi- ja kevätaikaan riittämättömästä vitamiinin saannista. C- ja D-vitamiinin niukan saannin todetaan olevan kansanravinnon heikoin kohta. Ehkä juuri tästä syystä 1950-luvun edetessä asiantuntijat välittivät lehdessä yhä yksityiskohtaisempaa ja tieteellisempää tietoa vitamiinien ravitsemuksellisesta merkityksestä. Tämä voidaan nähdä eräänlaisena kansanravitsemusta edistävänä biovallan muotona, jossa perheenemännän oletetaan kykenevän annetun tiedon ja ohjeiden pohjalta huolehtimaan perheensä asianmukaisesta vitamiinin saannista (ks. Gastaido, 1997, s. 80–81; Helén, 2004, s. 208–209; Miller & Rose, 2010, s. 102, 112).

Kotiliedessä vitamiinien vaikutusta hyvinvoinnille perustellaan ravitsemusfysiologisella tiedolla siitä, millä tavoin eri vitamiinit tai niiden puute vaikuttavat elimistössä. Lisäksi asiantuntijat korostavat, että vitamiinit on saatava ravinnosta, koska elimistö ei pysty valmistamaan niitä itse. Parhaiten perheenemäntä voi lehden mukaan turvata perheensä vitamiinien saannin monipuolisella ja ruokaympyrän mukaan koostetulla ruokavaliolla.

Vitamiinit jaetaan *Kotiliedessä* vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin vitamiineihin. Vesiliukoisista vitamiineista tärkeimmät ovat B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini, rasvaliukoisiin taas luetaan A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Asiantuntijat muistuttavat, että vaikka vitamiineja tarvitaan päivässä vain huomattavan pieniä määriä, on niistä jokaisella elimistössä oma tehtävänsä. Eniten lehdessä kirjoitetaan C-, D- ja A-vitamiineista. E- ja K-vitamiinit eivät puolestaan juurikaan esiinny *Kotilieden* ravitsemusta käsittelevissä artikkeleissa. Kivennäisaineista *Kotiliedessä* kirjoitetaan eniten jodista: elimistö tarvitsee sitä kilpirauhasen toimintaan, ja se nähdään välttämättömänä elimistön kasvulle ja toiminnalle. Jodin puute tuodaan lehdessä ajoittain esille, ja sen saannin turvaamiseksi perheenemäntä suositellaan käyttämään ruoanvalmistuksessa jodipitoista keittosuolaa.

Kotiliedessä korostuu eritoten C-vitamiinin ravitsemuksellinen merkitys. C-vitamiinin kerrotaan ehkäisevän kevätyksymystä ja suolistohäiriöitä sekä edistävän vastustuskykyä. Sen riittävän saannin mainitaan olevan tärkeää solujen ja kudosten tukirakenteen normaalille tilalle. D-vitamiinin puolestaan todetaan olevan luustoa ja hampaita vahvistava vitamiini, jonka tärkein tehtävä on kalsiumin ja fosforin imeyttäminen elimistöön. D-vitamiinin riittävän saannin kerrotaan ehkäisevän riisitaudin syntyä etenkin lapsilla, joka vielä

1950-luvulla oli yksi Suomen kansanterveydellisistä ongelmista (ks. Suojanen, 2003, s. 30–64). D-vitamiinia voi asiantuntijoiden mukaan saada ravinnon lisäksi auringonvalon vaikutuksesta. Etenkin *Kotilieden* talvikauden numeroissa viitataan usein ravitsemustieteilijöiden toteamaan suomalaisten huomattavaan D-vitamiinivajeeseen, joka johtuu suurimmalta osin auringonvalon vähydestä. A-vitamiini lehden mukaan on hämäräsokeutta estävä, kylmetystauteja vastustava ja kasvua edistävä vitamiini. Sen puutteesta mainitaan seuraavan oireita ihon ja limakalvojen laadussa, erityisesti silmän sarveiskalvossa.

B-vitamiinien ryhmään kuuluu *Kotilieden* mukaan useita eri aineita, jotka kaikki osallistuvat jollain tapaa elimistön aineenvaihduntaan. B-vitamiinit kuvaillaan kasvua, yleistä hyvinvointia ja ruokahalua edistäväksi hermokudosvitamiiniksi. B-vitamiinien ryhmästä mainitaan 1950-luvun alun artikkeleissa erikseen tiamiini, riboflaviini ja nikotiinihappo. Tutkimuskauden puolenvälin jälkeen lehdessä mainitaan, että B-vitamiinien ryhmään kuuluu useita eri aineita, mutta niiden syvempiä merkityksiä ei käydä läpi tarkemmin B₁₂- ja B₁-vitamiinia lukuun ottamatta. B₁₂-vitamiinin kerrotaan olevan tärkeä tekijä punasolujen muodostuksessa ja estävän pernisiöosin anemian syntyä. B₁-vitamiini, paremmin *Kotiliedessä* tiamiinina tunnettu, esiintyy lehdessä useimmin B-ryhmän vitamiineista. Tiamiinin puutteen kerrotaan johtavan pahimmillaan beri beri -tautiin, jonka oireina ovat päänsärky ja ruokahaluttomuus sekä vatsa-, sydän- ja hermostohäiriöt.

Kotiliedessä todetaan, että vaikka vitamiinit A-vitamiinin esiaste ”karotiinia” lukuun ottamatta eivät kykene varastoitumaan elimistöön pitkäksi aikaa²¹, ei silloin tällöin satunnainen vitamiinien puuttuminen vielä johda elimistön toimintahäiriöihin. Pitkällä aikavälillä vitamiinien puute voi kuitenkin alentaa vastustuskykyä ja altistaa sairauksille tai johtaa vakaviin häiriöihin elimistössä. *Kotiliedessä* painotetaan usein, että vaikka vitamiinit eivät varastoidukaan elimistöön, on ravitsemuksen ja terveyden kannalta erittäin tärkeää, että niitä saadaan ravinnosta runsaasti edes niiden muutaman kuukauden aikana vuodesta, kun vihanneksia, marjoja ja hedelmiä on tuoreina saatavilla.

”Vaikka elimistömme kyky syntetisoida erilaisia tarvitsemiaan aineita on erittäin suuri, on monien välttämättömien aineiden saanti kuitenkin kasvien suorittaman aineenvalmistuksen varassa. Tärkeimpiin näistä kuuluvat vitamiinit. - - Jos jotakin vitamiinia on ravinnossamme liian vähän, aiheuttaa puutos aineenvaihdunnan muutoksia, jotka puolestaan voivat saattaa elimistön ns. hälytystilaan, jossa lisämunaisten ja aivolisäkkeen toiminta on kiihtynyt. Samaan aikaan kateenkorvarauhanen sekä lymfaattinen kudος pienenee ja elimistön kyky muodostaa taudinaiheuttajien vasta-aineita heikkenee. Seurauksena on tartunnan alttiuden lisääntyminen.” (KL 17/1955, s. 683, 688, ”Siirrymme syksyn ruokavaliioon”, tohtori Veikko Uusipää)

²¹ A-vitamiinin kyky varastoitua elimistöön tuodaan esille *Kotiliedessä* koko tutkimuskauden ajan. D-vitamiinin kyvystä varastoitua maksaan kirjoitetaan vain kerran vuonna 1958 (ks. KL 6/1958, s. 332, ”Kevätvireyttä ravinnosta”, Ulla Ruosteenoja). Elimistön tärkeimpiä vitamiinivarastoja todetaan olevan maksa ja lihaskudos.

Kotiliedessä tuodaan esille myös vitamiinivalmisteet, joiden käytön lisääntymisestä suomalaisten keskuudessa kirjoitetaan etenkin tutkimuskauden loppupuolella. Asiantuntijat eivät ole kovin vakuuttuneita erilaisten vitamiinivalmisteiden terveydellisistä vaikutuksista. He painottavat usein sitä, että kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet voidaan saada monipuolisesta ruokavaliosta eivätkä vitamiinivalmisteet pysty korvaamaan raakravinnosta saatavia vitamiineja. Niiden päinvastoin todetaan suurina määrinä annosteltuina olevan terveydelle jopa haitallisia. Huolestuneina vitamiinivalmisteiden mahdollisista haittavaikutuksista elimistössä asiantuntijat kehottavat yleisesti välttämään vitamiinilisien turhaa nauttimista. Lisäksi perheenäitejä muistutetaan noudattamaan tarkasti asiantuntijoiden antamia ohjeita vitamiinivalmisteiden annostelussa.

”Toisaalta näiden puhtasvalmisteisten vitamiinien käyttöön sisältyy omat haittansa ja vaaransa. Elimistö on luonnollisessa ravinnossaan tottunut saamaan nämä vitamiinit määrättyissä suhteissa tasapainotettuina ja koko elintoimintojemme moitteeton kulku perustuu näiden vitamiinien määrienkin keskeiseen tasapainoon. Tämä käy kauniisti esille kokeista, joilla on tätä tasapainoa häiritsemällä saatu aikaan toisenlaatuisia vaikeuksia.” (KL 3/1958, s. 142–143, 186–187, ”Voimahiven – vitamiini”, professori Kaarlo Hartiala)

D-vitamiinin kohdalla kuitenkin poiketaan yleisestä käsityksestä vitamiinivalmisteiden tarpeettomuudesta. Synteettiset D-vitamiinivalmisteet nähdään *Kotiliedessä* jopa välttämättömänä etenkin pimeinä talvikuukausina. Perheenäitejä suositellaan antamaan kalanmaksaöljyä ympäri vuoden eritoten vastasyntyneille, pienille lapsille ja koululaisille keskikesää lukuun ottamatta.

7.1.3 Ruokailuaikojen ravitsemuksellinen merkitys

Kotilieden ravitsemusvalistuksessa huomioidaan suomalaisten kotien ruokailuajat ja aterioiden koot (ks. Sillanpää, 1999, s. 118–119, 124, 129). Asiantuntijat nostavat lehdessä usein esille suomalaisten ruokailutapojen ”ison epäkohdan” eli sen, että suomalaisissa kodeissa syödään liian harvoin ja liian paljon kerrallaan. Lisäksi ruokailu painottuu asiantuntijoiden mukaan ravitsemuksellisesti väärään aikaan päivästä: suomalaisten ruokakäytöksille on tyypillistä syödä kevyesti päivän tärkeimmillä aterioilla, jotka painottuvat aamu- ja keskipäivään, ja syödä runsaasti illalla, jolloin puolestaan pitäisi ravinto-opillisesti syödä kevyemmin. Sillanpään (1999, s. 118–129) tutkimuksen tulos 1950-luvun suomalaisten kotien ruokailuajoista on samansuuntainen *Kotiliedessä* esitettyjen huomioiden kanssa.

”Yhtenäinen työaika pakottaa useimmat kaupunkilaiset siirtämään päivällisensyöntinsä valitettavan myöhäiseksi, mutta ihmeellisempää on, että maaseudullekin alkaa yhä laajemmalle levitä sama ’turmelus’, vaikka siellä sentään yhä edelleenkin noustaen aikaisin ja mennään ajoissa nukkumaan. Vieläkin huonompi tapa on, että päivän työt aamusta lähtien aloitetaan melkein pätsä tyhjänä, jopa lapsetkin saatetaan lähettää kouluun

vain valetarhoa herättävän kahvitilkkasen varassa, eikä edes kotiväelle puoleenpäiväänkään mennessä ehditä kyhätä muuta kuin päivästä toiseen mieltämasentavan samanlaisena toistuva, erittäin yksipuolinen puuro-peruna-kastike-sommitelma.” (KL 5/1955, s. 194—195, 200, ”Keskipäivän ateria työtärmon lähde”, Tiina T.)

Kotiliedessä painotetaan, että ruokailuajojen ja ruoan määrän pitäisi jakaantua tasaisesti koko päivälle. Ravitsemuksen kannalta ihanteellista olisi, jos ruokamäärä jakaantuisi päivän aikana kolmeen pääateriaan; aamiaiseen, lounaaseen ja päivälliseen, jotka koostuisivat eri ruoka-aineista ruokaympyrän ohjeistuksen mukaan. Pääaterioiden välillä voi tarvittaessa nauttia terveydelle edullisia välipaloja. Riittämätön ravinto ja aterioiden liian pitkät väliajat voivat asiantuntijoiden mukaan aiheuttaa nälkätilan, josta seuraa väsymys ja työkyvyn aleneminen. Lisäksi aterioiden pitkät väliajat voivat johtaa liialliseen syömiseen yhdellä aterialla. Asiantuntijat esittävät usein ehdotuksia päivän kolmen pääaterian kokoonpanosta helpottaakseen perheenemäntiä muodostamaan päivän ateriat ravitsemussuosituksen mukaan.

”Monet perheenemännät ovat seuranneet aikamme nykyaikaisia ravinto-opillisia tutkimuksia ainakin matkan päästä. Niiden tulosten asettamien vaatimusten ei tarvitse määsää enää ketään, sillä monipuolisen ruokaohjelman toteuttaminen on mahdollisuuksien rajoissa myös näin pohjoisessa ja keveänkin kukkaron varassa. Muuan asiantuntija tekee tässä ehdotuksia kolmen tavallisen päivän kolmeksi ateriaksi. Niissä on muistettu riittävästi eri muodoissa ottaa huomioon ne ”kaikki kuusi lajia.” (KL 22/1954, s. 844, ”Talvisen arkipäivän ateriat”, talousopettaja Hilikka Halkilahti)

Kotiliedessä aamiaista pidetään päivän tärkeimpänä ateriaana. Sitä edeltää pitkä syömätön aika, ja elimistön ravintovarastot ovat silloin tyhjimillään. Lehdessä esitetään erilaisia tieteellisiä tutkimuksia siitä, miten aamiainen vaikuttaa ihmisen kokonaisyhyvinvointiin ja työnteon laatuun. Asiantuntijoiden mukaan riittämätön aamiainen on yleistynyt suomalaisten keskuudessa. Yhteistä huolta herättää se, vaikuttaako tämä muutos mahdollisesti opiskelu- ja työkyvyn alenemiseen.

”Ensinnäkin on syötävä aamiaista. Kaikkea kun on tutkittu, niin on huomattu sekin, että niiden työsuoritus, jotka syövät reilusti ennen puoltapäivää, on paljon parempi kuin niiden, jotka muonittautuvat vasta sen jälkeen. Vielä vertauksissa pysyäksemme: bensini on otettava ennen ajoa eikä matkalta palattaessa.” (KL 17/1953, s. 606, 618, ”Kesän terveys talteen”, tohtori Maija Taka)

”Ruotsissa tehdyn tilaston mukaan sattuu teollisuudessa useimmin onnettomuuksia sellaisille työntekijöille, jotka eivät syö aamulla mitään, vaan kiiruhtavat työhönsä pelkän kahvikupillisen juotuaan. Ei edes riitä, että kahvin kanssa nautitaan jokin korppu tai pullanpalanen, vaan hyvinvoinnillemme olisi välttämätöntä todella syödä vähän ”oikeata ruokaa” jo aamulla. - -. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan pitäisi aamulla syödä ¼ koko päivän kaloritarpeesta.” (KL 1/1954, s. 26—27, ”Aamupala lisää työtehoa ja hyvinvointia”, K. T.)

Kotiliedessä tuodaan korostuneesti esiin aamupalan tärkeys kouluikäisten lasten ravinnossa. Lapsen kasvun ja terveyden kannalta aamiaista pidetään yksiselitteisesti välttämättömänä. Työssäkävien aikuisten rinnalla myös lapset tarvitsevat riittävän täyttävän ja ravintoainekoostumukseltaan monipuolisen aamuaterian jaksakseen keskittyä

opiskeluun päivän aikana. Lehdessä moititaan usein aikuisten tapaa syödä aamiaisella pelkkää vehnäleipää ja kahvia, ja niin ikään siirtää tämä epäterveellinen ruokailutapa myös lapsilleen.

Kunnollisen aamiaisen tulisi *Kotiliedessä* esitettyjen tutkimusten mukaan sisältää noin neljäsosa koko päivän ravinnontarpeesta. Aamupala ei kuitenkaan saisi olla liian raskas, vaan pikemminkin ravitseva ja virkistävä. Perheenemäntiä kehoitetaan muodostamaan aamupala ruokaympyrää apuna käyttäen niin, että se sisältäisi ruoka-aineita ainakin kolmesta eri ryhmästä. Hyvä aamupala koostuu hiilihydraatista, rasvasta ja erityisesti proteiineista. Lisäksi sen tulisi sisältää elimistölle välttämättömiä suojaravintoaineita. Esimerkillinen aamiainen muodostuu puurosta tai kokojyväleivästä, voista ja maidosta sekä C-vitamiinipitoisesta mehusta. *Kotiliedessä* perustellaan monipuolista ja proteiinipitoista aamiaista seuraavasti:

"Hiilihydraatti tulee elimistön käytettäväksi nopeasti, mutta se ei suurinkaan määrin nautittuna pysty pitämään nälkää loitolla pitkiä aikoja - -. Rasva pitää nälän loitolla kauemmin kuin sama määrä kaloreja hiilihydraattina nautittuna, mutta kaikkein hitaimmin menee ohi valkuaisaterian vaikutus. Syömällä seka-aamiaisen saa siis nälän helposti torjutuksi lounaaseen asti. Nälkä puolestaan huonontaa ihmisen suorituskykyä. Nälän elämys on merkki siitä, että veren sokeripitoisuus on alentunut alle normaalitason. - -. Hiilihydraattirikas ateria kyllä kohottaa veren sokeripitoisuuden korkealle, mutta nousua seuraa pian lasku normaalitasoa alemmaksi. Valkuaisriikkaan aterian jälkeen taas jäävät veren sokeripitoisuuden vaihtelut sangen vähäisiksi." (KL 22/1955, s. 936–937, "Suomalaisen työmiehen ruokapöytä", tohtori M. J. Karvonen)

Keskipäivän aterian tulee aamiaisen tavoin olla riittävä ja ravintoaineiltaan monipuolinen, eikä sitä voi korvata niin ikään "kahvilla ja vaalealla vehnäleivällä". Tämä aamiaisen ja illallisen väliin jäävä – riittävän energiapitoinen ja ruokaympyrän mukaan kokoonpantu – ateria estää ruokailujen pitkistä väliajoista seuraavaa väsymystä ja työkyvyn alenemista. Ravitsevalla keskipäivän aterialla voi myös paikata niukaksi jääneen aamupalan tuomia vahinkoja työkyvyssä ja hyvinvoinnissa.

"Jos aamupala jää sen tärkeydestä huolimatta jostakin syystä heikoksi tai kerrassaan olemattomaksi, on ainakin keskipäivän ateriaan hankittava "oikeaa ruokaa". Valitettavasti liian monet kuittaavat koko päivän syömiset aina myöhäiseen iltapäivään asti pelkällä kahvilla ja vehnäsellä, korkeintaan voileivällä sen kanssa. Vaikutukset tästä tulevat tavallisesti näkyviin huonona tuulena, heikkohermoisuutena ja väsähtäneenä työkyynä. - -. Suurin ravitsemusvirhe, mitä lääkäri aikuisilla nykyisin tapaa, onkin siinä, etteivät he useinkaan syö juuri mitään kahvin lisäksi ennen iltapäivää. Tästä on seurauksena erilaiset ruoansulatushäiriöt ja vatsavaivat." (KL 2/1954, s. 66–67, 78, "Keskipäivän ruokailu, välipalako vai pääateria?", K. T.)

Illtapäivällä ja illalla ei *Kotilieden* mukaan ole terveellistä syödä runsaita ja voimakkaita aterioita, koska niistä saatava energiamäärä ei enää kulu työntekoon. Illtaruoan tulisi siis olla vähän energiaa sisältävä kevyt ateria. Toisaalta päivällisen ja keskipäivän lounaan ravitsemuksellinen kokoonpano herättää lehdessä eriäviäkin mielipiteitä. Muun muassa työn fyysisyyden mainitaan vaikuttavan aterian energiapitoisuuteen. Lehdessä todetaan,

että fyysisen työn sijaan kevyttä työtä tekeville täyttävä lounas ei ole tarpeellinen, vaan tällöin voidaan pitäytyä kevyemmässäkin mutta yhtä lailla ravintoaineiltaan tasapainoisessa lounaassa. Vaikka keskipäivän aterialla pidetään työkyvyn edistäjänä ja se nähdään paljon terveellisemmäksi kuin myöhäinen ruokailu, lehdessä ymmärretään myös se, että joskus maaseudun työntäyteiset päivät siirtävät kodeissa päivän pääaterian iltaan. Kerran *Kotiliedessä* myös mainitaan päivällinen päivän tärkeimpänä ateriana:

”Sekä ravintofysiologian että keittiötyön rationalisoinnin kannalta muodostuu edullisimmaksi seuraava aterioiden jako: tasapainotettu mutta nopeavalmisteinen aamiaisen (johon sopii hyvin kuulua myös aamukahvi) – kevyt lounas, sekin kuitenkin tasapainoitettu ateria – päivällinen päivän pääateriana työajan loputtua.” (KL 22/1955, s. 936–937, ”Suomalaisen työmiehen ruokapöytä”, tohtori M. J. Karvonen)

Perheenemännille suunnatut ohjeet päivän ateriaritmistä ja monipuolisten aterioiden valmistamisesta voidaan katsoa kytkeytyvän ajatukseen siitä, että 1950-luvun Suomessa lapset nähtiin yhteiskunnan tulevaisuuden voimavarana (ks. Satka, 1994, s. 301; Harjula, 2006, s. 101; 2007, s. 55–73; 2018; Laurent, 2017, s. 235). Tässä voidaan nähdä Millerin ja Rosen (2010, s. 112) toteama asiantuntijoiden kaksoisliittosuhde: valistuksen kautta asiantuntijat pyrkivät vaikuttamaan siihen, että äidin valmistaman runsaan aamiaisen ja lounaan ansiosta niin lapset kuin vanhemmatkin jaksaisivat opiskella ja työskennellä tehokkaasti ja pysyisivät näin yhteiskunnalle mahdollisimman tuottavina kansalaisina (ks. myös Rose, 1989, s. 205–213; Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18).

7.1.4 Turmiollista kehitystä

Roine ja Virtanen (1951, s. 87) toteavat *Ihminen ja ravinto* -kirjassa, että suomalaisen kansanravinnon ”tervettä pohjaa” uhkaa ”turmiollinen kehitys”, josta huolestuttavimpana he pitävät sokerin ja vehnäjäuhon kulutuksen kasvua. Myös *Kotiliedessä* asiantuntijat ilmaisevat huolensa ruokailutottumusten terveydelle epäedullisesta kehityksestä, josta nähdään koituvan suurta vahinkoa niin yksilön kuin koko kansakunnan terveydentilalle. Lehdessä puhutaan niin ikään ”turmiollisesta kehityksestä”, eli sokerin, rasvan ja vehnäjäuhon lisääntyneestä kulutuksesta sekä ylipäänsä liiallisesta syömisestä. Seurauksina luetellaan monenlaisia terveydelle haitallisia vaikutuksia, kuten ylipaino ja liikalihavuus, hampaiden kunnon huonontuminen sekä kasvanut riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi yksipuolinen ruokavalio voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa elimistön puutostiloja. Runsas rasvan, sokerin ja vehnäjäuhon käyttö tulkitaan seuraukseksi yhteiskunnallisesta kehityksestä ja elintason noususta.

”On nimittäin kiinnitetty huomiota siihen, että kun ihmisillä on vapaus valita ruokansa, valinta menee aivan määrättyyn suuntaan. Nykyisin tämä merkitsee käytännössä, että suurimman suosion saavat osakseen valkoisista vehnäjäuhoista valmistetut aineet, sokeri ja siirappi, makeat marja- ja hedelmätuotteet sekä herkulliset lihavalmisteet,

makkarat ja muut.” (KL 7/1950, s. 230–231, 248, 250, ”Syödään, mutta viisaasti”, tohtori Anni Seppänen)

”Puhe ”kulttuurin turmelevasta vaikutuksesta” on varmasti paikallaan silloin, kun tarkastellaan käytössä olevan ruoka- ja kahvileivän laatua. - -. Kun vielä muistetaan, että lasten – niin kuin aikuistenkin – hampaille on valkea leipä jokseenkin yhtä vaarallista kuin makeiset ja sokeri, niin luulisi ainakin jokaisen äidin suhtautuvan vakavasti tuohon ”sivistysmyrkkyyneen.” (KL 7/1959, s. 414–415, 427–428, ”Vehnäsen sijaan”, Raili Manninen).

Ravitsemusvalistuksen kautta *Kotilieden* voidaan katsoa pyrkineen vaikuttamaan 1950-luvulla lisääntyneeseen sokerin, vehnän ja rasvan kulutukseen ja niistä seuranneisiin kansanterveysongelmiin. Nostaessaan esiin kansanravitsemuksellisia ongelmia lehti toimii välittäjinä valtion ja yksilöiden välillä. Tutkimustietoon vedoten perheenemäntiä ohjataan välttämään terveydelle epäedullisten ruoka-aineiden liiallista käyttöä. Näin itsehallintaan perustuvien tekniikoiden kautta asiantuntijat pyrkivät saattamaan perheenemäntien valinnat perheen ravitsemuksesta yhtenäisiksi kansanravitsemuksellisten päämäärien kanssa. (ks. Rose, 1989, s. 205–213; Miller & Rose, 2010, s. 37, 112.)

Puhdistettu sokeri ja vehnä jauho ovat *Kotilieden* mukaan ruoka-aineista yksipuolisimpia, sillä ne eivät sisällä mitään elimistölle tärkeitä ravintoaineita. Erityisesti valkoisen leivän yleistynyt käyttö huolestuttaa asiantuntijoita siksi, että se näyttää korvaavan yhä enenevässä määrin täysjyväviljasta valmistetun leivän, josta on saatu perunan ja maidon ohella suomalaisen kansanravinnon tärkeimmät ravintoaineet. *Kotiliedessä* esitellään tutkimuksia, joiden mukaan ravintoaineköyhän valkoisen leivän lisääntynyt käyttö voi altistaa puutostaudeille ja muille elimistön häiriöille. Sokerin lisääntyneen kulutuksen pelätään myös vähentävän terveellisten ruoka-aineiden nauttimista. Valkoinen leipä ja sokeri kehoitetaan jättämään pois arjen ruokavaliosta ja nauttimaan niitä ainoastaan jälkiruoissa ja erityistapauksissa, kuten juhlissa.

”Nykyään yleistynyt kuorittu valkoinen jauho ja siitä tehty valkoinen leipä on viimeisten ravinto-opillisten tutkimusten perusteella tuomittu ruokaleipänä kokonaan hylättäväksi.” (KL 7/1951, s. 250, 260, 262, ”Hyvää hiivaleipää ja mureita grahamkorppuja ranskanleivän tilalle”, K. K.)

”Sokerin, terveiden hampaiden pahimman vihollisen ja yksipuolisista yksipuolisimman ruoka-aineen käyttö on peloittavasti noussut. Aivan liian voimakkaasti mainostetut makeiset tekevät jälleen tuhoaan lastemme hampaissa, jotka sotavuosien aikana niin ilahduttavasti parantuivat. Ja aikuisillakin raffinoitu sokeri, joka ei sisällä jälkiäkään tärkeitä valkuaisaineista, vitamiineista ja kivennäisaineista, syrjäyttää yhä suuremman osan luonnollisista ruoka-aineista, jotka ravintoaroltaan ovat sitä monin verroin parempia. Meillä on täysi syy vastustaa sokerin lisääntyvää käyttöä sen kaikissa muodoissa ja pyrkiä vähentämään nykyistäkin kulutusta.” (KL 2/1951, s. 50–51, ”Ravintomme tieteen valossa”, professori Paavo Roine)

Kuoritun viljan käytön lisääntymisestä kirjoitetaan *Kotiliedessä* tutkimuskauden alusta aina sen loppuun saakka. Sen käyttö jokapäiväisessä ruokavaliossa tuomitaan täysin ravitsemustieteellisiin tutkimuksiin vedoten. Lehteen kirjoittaneet asiantuntijat ovat yhtä

mieltä siitä, että kokojyväviljan käyttö olisi ehdottomasti terveydelle edullisempaa, koska se sisältää kaikki ne elimistölle elintärkeät ravintoaineet, jotka häviävät valkoisesta viljasta kuorinnan mukana.

Kotiliedessä havainnollistetaan sokerin ja valkoisen viljan kuten myös rasvan lisääntyneestä käytöstä seuranneita kansanterveydellisiä haittoja esittämällä tutkimuksia toisen maailmansodan ajan ruokavaliosta ja kansanravitsemuksellisesta tilasta. Lehdessä viitataan usein 1930- ja 1940-luvun niukkaan ruokavalioon, jolloin ihmiset tutkimusten mukaan olivat terveempiä kuin 1950-luvun yltäkylläisyyden aikana.

”Lääkäreiden lausunnot ovat antaneet meidän ymmärtää, että sota-ajan ravinto oli jokseenkin hyvä ja ihmiset silloin terveempiä. Rasva, liha ja sokeri mm. olivat silloin kortilla. Kasviksia syötiin runsaasti.” (KL 22/1957, s. 1322–1323, ”Ruokatalouden säästöviikot”, talousopettaja Helvi-Maria Lehtonen)

Kansanravitsemuksellisenä uhkana nähdään yksittäisten ruoka-aineiden kulutuksen kasvun lisäksi ruoan liiallinen nauttiminen. Tämä johtaa *Kotilieteen* kirjoittaneiden asiantuntijoiden mukaan ruokavalion yksipuolistumisen lisäksi lihomiseen ja jopa liikalihavuuteen, joka altistaa useille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille, munuais- taudeille ja erilaisille reumasairauksille. Lehdessä kirjoitetaan niin aikuisten kuin lastenkin keskuudessa yleistyneestä lihavuudesta.

Suomalaisten keskuudessa 1950-luvulla yleistyneet sydän- ja verisuonisairaudet muodostuvat *Kotiliedessä* tutkimuskauden aikana suureksi huolenaiheeksi. Lehdessä mainitaan, että korkean verenpaineen on todettu olevan ainakin osittain perinnöllistä. Asiantuntijat kirjoittavat kuitenkin usein tieteellisesti todetusta yhteydestä korkean verenpaineen ja liiallisen eläinrasvojen, suolan, lihan, sisäelinten ja käristetyn ruoan nauttimisen välillä. Lehdessä viitataan muun muassa länsimaissa tehtyihin tutkimuksiin, joissa toisen maailmansodan pula-aikana ihmisten verenpaine laski painon alentuessa. Käristetyn ruoan uskotaan vaikuttavan myös muihin sisäelinsairauksiin.

”Sisätautilääkärimme ovat kuitenkin sitä mieltä, että ei vain lihoamisen pelosta, vaan muutoinkin olisi nimenomaan vatsakatarriin taipuvaisten aikuisten ja sellaisten lastenkin, joilla luonnostaan on erikoisen herkkä ruoansulatuskoneisto, syytä varoa ainakin joka päivä toistuvia, käristetyistä jauhoista valmistettua rasvakastikkeita.” (KL 3/1952, s. 92–93, ”Ei aina ruskeata kastiketta, vaan eri tavoin maustettuja kastikkeita paisto- tai keitinliemestä”, Tiina T.)

Kirjoitukset runsaasta rasvojen ja eläinrasvojen käytöstä seuraavista terveysongelmista lisääntyvät *Kotiliedessä* 1950-luvun puolivälin jälkeen. Lehdessä esitetään tieteellisiä ja tilastollisia huomioita siitä, että suomalaisten ravinto on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana yhä rasvaisemmaksi samaan aikaan kun sydäntauteihin sairastuu ja kuolee yhä useampi suomalainen.

”Mutta suhteellisen harvat ovat selvillä siitä, että liiallisesta rasvojen käytöstä on tullut meille todellinen vitsaus sydän- ja verisuonitautien muodossa. Ravinnon sisältäessä liikaa rasvaa sitä kertyy verisuonten seinämiin ja niihin syntyy kovettumia ja rasvaa sisältäviä muodostumia. Ne haittaavat verenkiertoa ja johtavat usein hengenvaarallisiin verenkiertohäiriöihin ja sydäntauteihin. Nämä taudit ovat meillä tulleet niin yleisiksi, että niihin kuolee vuosittain enemmän ihmisiä kuin mihinkään muuhun sairauteen.” (KL 10/1956, s. 544–545, ”Liikaako rasvoja?”, maisteri Ritva-Liisa Karveti)

Kotiliedessä tuodaan esiin myös juhla-aikojen terveyttä heikentävä vaikutus. Asiantuntijat moittivat usein suomalaisten raskaita ja runsaita juhla- ja vierastarjoiluja, joiden tilalle he toivovat terveellisempää ja kevyempää tarjontaa.

”Tiedämmehän jo toki kuinka epäterveellistä liika syöminen ja juominen on. Miksi sitten omalle kohdallamme tullessa suorastaan ummistamme silmämme ja korvamme tälle tiedolle ja vastoin parempaa tietoaamme ja ylettömin kustannuksin haluamme syöttää vieraamme sairaiksi? Kyllä juhlat juhlaviksi saa ilman ylensyömistäkin.” (KL 11/1954, s. 442–443, ”Kesäiset pidot”, talousopettaja Ellen Siivonen)

Asiantuntijoiden mukaan kansanravintoa tulisi uudistaa sydän- ja verisuonitautien torjumiseksi ja liikalihavuuden estämiseksi. *Kotiliesi* vetoaa lukijoihinsa tämän muutoksen toimeenpanijoina. Perheenemännille annetaan selkeät ohjeet, joita noudattamalla he voivat huolehtia niin omasta kuin perheenkin ravitsemuksesta: on vältettävä sekä sokerin, suolan ja rasvaisten ruoka-aineiden että valkoisista vehnä jauhoista tehtyjen ruokalajien runsasta nauttimista. Tämän lisäksi ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia. Tällä tavoin perheenemäntien itsehallintaan perustuvien ohjeiden ja neuvojen kautta *Kotilieden* voidaan katsoa pyrkineen hillitsemään uusien kansanravitsemusongelmien lisääntymistä.

7.2 Käytännön ravitsemusneuvonta

Kotiliedessä ravitsemusvalistus kietoutuu vahvasti arjen ruoanvalmistuksen ja ruokatalouden hoidon eli ruokahuollon ympärille. Lehdessä tuotetaan paljon ravitsemustietoon perustuvia käytännön ohjeita ja neuvoja, Rosen ja Millerin (2010, s. 112) sanoin tekniikoita, joiden avulla perheenemäntä voi varmistaa onnistuneesti perheenjäsenten päivittäisen energia- ja suojaravintoaineiden saannin. Näin *Kotilieden* käytännön ravitsemusneuvonta näyttäytyy eräänlaisena biovallan muotona, jossa asiantuntijat yhdistävät yhteiskunnalliset kansanravitsemuksen edistämisen tavoitteet ja perheenäidin huolen siitä, miten hän voisi arjessa turvata perheensä terveyden ja hyvinvoinnin (ks. Rose, 1989, s. 205–213; Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18; Gastaido, 1997, s. 79–81; Miller & Rose, 2010, s. 73–74; Laurent, 2017, s. 21).

Käytännön neuvoja ja ohjeita ravitsemuksellisesti parempaan ruokahuoltoon kirjoittavat lehteen niin ikään alan ammattilaiset, eritoten maisteri ja ravitsemustieteilijä **Ella Kitunen**, jolla oli useita yhteiskunnallisia ruoka- ja kotitalouteen liittyviä luottamustehtäviä (ks. Poijärvi, Havu & Jääskeläinen, 1949, s. 322). Kitusen lisäksi lukuisten muiden asiantuntijoiden ohella käytännön ravitsemusneuvontaa tuottavat erityisen paljon myös talousopettajat **Rauni Rautiainen** ja **Raili Manninen** sekä **Kirsti Tolvanen**.

7.2.1 Terveellisyys ja taloudellisuus kulkevat käsi kädessä

Kotiliedessä ollaan hyvin tietoisia perheiden, erityisesti lapsiperheiden, keskimääräisesti tiukasta taloudellisesta tilanteesta. Kaiken kaikkiaan elintarvikkeet olivat 1950-luvulla kotitalouksien yksi suurimmista menoeristä. Vuonna 1950 suomalaisten kokonaiskulutuksesta ruokamenojen osuus oli 38 prosenttia (Maula, 1995, s. 9; Heinonen 1998, s. 253). Vähävaraisissa perheissä ruokaan kului vielä suurempi osa perheen varoista. Vuonna 1952 *Kotiliedessä* esitetään Sosiaalisen tutkimustoimiston julkaisemat tulokset kotitalouksien ruokamenojen suuruudesta, joiden mukaan pientuloisten työläisperheiden elinkustannuksista lähes puolet kului ruokaan vuonna 1950.²² Samaan aikaan *Kotiliedessä* kuitenkin korostetaan erityisesti lasten ja nuorten riittävän ravinnon ja suojaravintoaineiden saannin tärkeyttä. Asiantuntijoiden yhtenä tavoitteena onkin ohjata perheenemännät sovittamaan yhteen ravitsemuksellisesti oikeaoppinen ravinto ja niukat ruokatalousmenot, jotta terveellisen ruoan nauttiminen onnistuisi myös vähävaraisissa perheissä.

”Suojaravintoaineitten puute on suurin juuri lapsiperheissä, joissa ruokamenoja on vaikea nostaa siinä suhteessa kuin perheen henkilöluku vaatisi. Ja kuitenkin juuri lasten terveys ja kunto on tärkeintä. On hyvä tietää, että 12-vuotiaan kokonaisravinnontarve on yhtä suuri kuin 25-vuotiaan.” (KL 5/1957, s. 310–311, ”Pois vanhoista tottumuksista”, talousopettaja Aune Saloheimo)

”Olipa talouskukkaron suu kuinka tiukalla tahansa, perheen terveydestä, työkunnosta ja hyväntuulisuudesta on pidettävä huolta niin hyvin kuin se oikean ravitsemuksen avulla on mahdollista.” (KL 22/1959, s. 1292–1293, 1311, ”Ennen joulua syömme halvalla”, talousopettaja Raili Manninen)

Terveellisuuden ja taloudellisuuden yhdistäminen on keskeinen teema *Kotilieden* ravitsemusneuvonnassa koko 1950-luvun ajan, mikä kertoo osaltaan lapsiperheiden merkittävästä roolista sen ajan terveystaloudessa (ks. Harjula 2007, s. 135). Lehden ohjeissa ja neuvoissa yhdistyvät perheen huoli ravinnon riittävydestä ja yhteiskunnallinen huoli lapsiperheiden riittävästä ravitsemuksesta (ks. emt., s. 135; myös Foucault, 1980, s. 174). Lehdessä ollaan yhtä mieltä siitä, että terveellinen ruoka on loppujen lopuksi myös taloudellista, mutta vaatii vain toteutuakseen perheenemännältä tiettyjä valmiuksia.

²² (Ks. KL 18/1952, s. 601, ”Voidaanko ruokamenoja supistaa terveyttä vaarantamatta?”, rehtori Kerttu Sihvonen)

Ensiksikin tulee tietää eri-ikäisten ihmisten ravinnontarpeen määrä ja laatu sekä eri ruoka-aineiden ravitsemuksellinen merkitys. Toisekseen on oltava selvillä ruoka-aineiden ravintoarvon ja hinnan välisistä suhteista. Asiantuntijoiden ohjeet terveellisuuden ja taloudellisuuden yhdistämiseen voidaan nähdä perheenemäntien itsehallintaan perustuvina tekniikoina, joiden kautta pyrittiin parantamaan suomalaisten lapsiperheiden ravitsemuksellista tilaa (ks. Petersen & Lupton, 1996, s. 1–26; Coveney, 1998, 462; Foucault, 2010, s. 136–141).

”Ravinnon terveellisyys ja taloudellisuus kulkevat käsi kädessä. Tässä on nähtävä asia myös tämän päivän hyvinvointia pitemmälle. Tämän päivän, jokaisen päivän oikea ravinto vie terveeseen huomispäivään.” (KL 1/1956, s. 42–43, ”Syö terveesti ja taloudellisesti”, talousopettaja Helvi Maria Lehtonen)

Taloudellisesti kestävässä ruokahuollossa perheen ateriat suunnitellaan hyvissä ajoin etukäteen. Perheenemäntiä kehoitetaan laatimaan niin päivän kuin viikonkin ruokalistoja, joista ruoan hinta ja ravintoaineet ovat helpommin laskettavissa. Ruokamenot voivat olla joustavia, mutta terveyttä ei saa vaarantaa niin pitkälle, etteivät päivittäiset ateriat sisältäisi kaikkia elimistölle tärkeitä ravintoaineita. Suunnittelussa tulisi huomioida eri-ikäisten perheenjäsenten riittävän energia- ja suojaravintoaineiden saanti. Ruokaympyrää pidetään erinomaisena apuvälineenä ruokalistojen suunnittelun. Kun vielä huomioidaan, että jokainen ateria sisältäisi jotakin tuoretta ja vastavalmistettua, varmistetaan myös kivennäisaineiden ja vitamiinien riittävä saanti.

Vaikka ruokaympyrää itsessään pidetään jo riittävänä ohjeena ravitsemuksellisesti laadukkaiden aterioiden suunnitteluun, ruoka-aineiden laadullisen koostumuksen ja hinnan välisten suhteiden tarkemmasta tuntemisesta on perheenemännälle paljon hyötyä. *Kotiliedessä* neuvotaan perheenemäntiä hyödyntämään ravintoaineiltaan ja hinnaltaan erilaisia ruoka-aineita. Lehdessä esimerkiksi opetetaan, että vaikka maksa on hinnaltaan kallista, sen sisältämät arvokkaat ravintoaineet tekevät siitä lihaa taloudellisemman ruoka-aineen. Myös kallista ja vitamiinipitoista voita suositellaan syömään ainoastaan sellaisenaan ja käyttämään edullisempaa vitaminoitua margariinia tai ravitsevaa kasviöljyä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Perheenemäntiä kehoitetaan vertailemaan ruoka-aineiden ravintoarvoa ja hintaa ja tekemään sitten edullisimmat päätökset ruoan hankinnassa.

”Jos perhe käyttääkin maitoa runsaasti, säästää se rasvassa, sekä määrässä että hinnassa. - - Mitä niukassa voin käytössä menetetään A-vitamiineissa, se korvataan järjestelmällisellä maksan suosimisella. Lihaa ja kalaa käytetään varsin kohtuullisesti. Nokkonen ja lanttu ovat kunniassa. Puutarhan runsaat herukat käytetään melkein viimeiseen marjaan.” (KL 4/1956, s. 243–245, ”132 markan ruokapäivä”, nimimerkki Näsiä)

”On vielä eräs tapa taloudellisesti saada ruokaansa maidon ravintoaineet. Edullisempaa on ostaa maidon valkuaisaineet, kivennäisaineet ja vesiliukoiset vitamiinit kuoritussa

maidossa ja piimässä ja rasvaliukoiset voissa kuin ostaa nämä kaikki ravintoaineet rasvaisessa juustossa.” (KL 1/1959, s. 32–33, 40, ”Terveellinen ja taloudellinen ruoka”, maisteri Hilikka Halkikalhti, maisteri Aili Jokelainen, maat.- ja metsät. kand. Eila Palsanen & talousopettaja Raili Manninen)

Asiantuntijat painottavat, että parhaita ja monipuolisinta ravintoa ei saada aina kalleimmasta ruoasta. Usein juuri sellaiset ruoka-aineet, joita yleisesti pidetään edullisina, sisältävät elimistölle tärkeitä suojaravintoaineita. Näistä mainitaan erityisesti juurekset, vihannekset, täysjyvävilja, maito, omavaraisesti saatavat marjat ja hedelmät, palko- ja juurikasvit, vähärasvainen liha sekä maitotuotteet. Kun ruokavalion runko muodostetaan edullisista ruoka-aineista, niiden rinnalle voidaan ostaa pienempiä määriä kalliimpia ”suojaruoka-aineita”, kuten lihaa ja kalaa. Yksinkertaisimmillaan yksipuolisen ruokavalion välttäminen ja ruokatalouden taloudellinen suunnittelu onnistuu asiantuntijoiden mukaan sillä periaatteella, että ruokaan tarkoitettut rahat käytetään sokeristen ja rasvaisten ”herkkujen” sijaan sellaisiin ruoka-aineisiin, jotka tekevät ruoasta terveellistä ja vaihtelevaa. Liikaa säästäväisyyttä ravinto-opillisesti oikeassa ruoassa tulisi ehdottomasti välttää.

”Silloin, kun taloudessa on ruoan kohdalla säästettävä, on syytä käyttää yleensä halpoja ruoka-aineita. Kalliit ruoka-aineet eivät ole nimittäin samaa kuin ravitsevat ja terveelliset ruoka-aineet. Niinpä vähennettäköön esim. valkoisten vehnäjauhojen, kalliiden lihojen ja leikkeleiden, voin, margariinin ja sokerin kulutusta ja käytettäköön vastaavasti enemmän kokojyväviljaa, maitoa ja perunaa.” (KL 18/1959, s. 990–991, 1024, 1026, ”Käytä mielikuvitusta – ruoanlaitossakin”, maisteri Helvi Wagner)

Ruoan taloudellisuuden ja terveellisuuden yhdistämisen avuksi asiantuntijat tuottavat *Kotiliedessä* 1950-luvun puoliväliin saakka konkreettisia käytännön ohjeita laatimalla esimerkkiruokalistoja 4–6 hengen ruokatalouksille, joissa päivän aterioiden yhteishinnaksi jää noin 100 markkaa kuluttajyksikköä kohti.²³ Näissä ruokalistoissa terveellisyys ja taloudellisuus on yhdistetty laskemalla aterioihin hinnan lisäksi tarvittava energiamäärä ja suojaravintoaineet. Asiantuntijoiden laatimia ruokalistoja noudattamalla tai niitä itse laatimalla voi lehden mukaan varmistua siitä, että ateriat sisältävät ruokaympyrän kaikki kuusi ruoka-aineryhmää ja sopivat samalla ruokatalouden laskelmiin.

Ruokalistoja suunnitellessa perheenemäntiä kehoitetaan suosimaan sesonkeja ja käyttämään hyväksi kaikki omavaraisesti saatavat ruoka-aineet. Asiantuntijoiden mukaan lihasta saatavan proteiinin saannin turvaaminen vie suurimman osan perheen ruokameinoista. Perheenemäntiä kehoitetaan suosimaan sesonkilihaa ja -kalaa sekä teurastuksen sivutuotteina saatavia sisäelimiä. Lehdessä mainitaan usein esimerkiksi kevättalvella kalan edullinen hinta, kun taas vihannesten, marjojen ja hedelmien satokaudesta ja

²³ Ruokalistaehdotelmat on pääsääntöisesti laadittu *Kotiliedessä* 4.45 kuluttajyksikköä varten ja hinta 100 mk päivässä kuluttajyksikköä kohti.

teurastuksen sivutuotteista puhutaan runsaasti syksyllä. Myös sienet mainitaan muutamia kertoja osana omavaraistaloutta: ne toimivat ravintoaineidensa puolesta lihan korvikkeena ja ovat vähärasvaisina myös terveellisiä. Perheenemäntää neuvotaan tarkkailemaan hintoja ja käyttämään niitä ruoka-aineita, jotka kulloinkin ovat suhteellisesti halvimpia.

”Varsinkin kalan, mutta myös useiden muiden ruoka-aineiden kohdalla vaikuttavat kausivaihtelut hintaan huomattavasti. Sen vuoksi perheenemännän on seurattava valppaasti hintojen vaihtelua ja pyrittävä aina käyttämään ajankohtaisia ruoka-aineita eli niitä, jotka kulloinkin ovat halvimmillaan.” (KL 18/1956, s. 966–967, ”Mikä tekee ruoan kalliiksi?”, K. T.)

Taloudellisen ja terveellisen ruoan valmistamisessa tulee asiantuntijoiden mukaan huomioida myös ravintoainehukan minimointi. Lähtökohtaisesti ruokaa tulisi ostaa vain sen verran mitä sitä syödään. Perheenemännän tulisi varastoida ruoka mahdollisimman hyvin, jotta se ei pilaantuisi ja menisi hukkaan. Ruokien säilyvyyteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota lämpimään kesäaikaan. Jos säilytystilat ovat hyvät, neuvotaan perheenemäntää ostamaan isompia eriä, koska ne yleensä tulevat halvemmiksi. Jos tilat puolestaan ovat huonot, ruoka suositellaan ostamaan pienissä erissä. Ruoantähteet tulisi niin ikään käyttää mahdollisimman tarkasti loppuun. Esimerkiksi päivälliseltä yli jäänyt ruoka neuvotaan käyttämään seuraavan päivän aterioihin, vaikka ruoan uudelleen lämmittäminen vähentäisikin sen ravintoarvoa. Keitto- ja pataruoat mainitaan usein hyvinä tähteiden jatkojalostusmuotoina: kuivuneet ja huonontuneet kasvikset voi käyttää keittoihin, muhennoksiin ja pataruokiin, ja paistosten päälle voi raastaa kuivat mutta proteiinipitoiset juustonkannikat. *Kotiliedessä* tarjotaan myös lukuisia ruokaohjeita siihen, miten ravitsevan aamiaisen voi muodostaa edellisen päivän tähteistä.

7.2.2 Vaihtelevaa, monipuolista ja terveellistä ruokaa oikeilla ruoanvalmistusmenetelmillä

Kotilieden käytännön ravitsemusneuvonnan yhdeksi isoksi teemaksi muodostuu perheenemäntien opettaminen vaihtelevien, monipuolisten ja ravitsemuksellisesti oikeapisten ruokalajien valmistamiseen. Asiantuntijat näkevät tämän haastavana tehtävänä, jonka äärellä perheenemännät usein kamppailevat. Asianmukaisten ruoanvalmistustapojen opettaminen *Kotiliedessä* voidaan nähdä jälleen yhdeksi perheenemännän itsehallintaan perustuvaksi tekniikaksi, jonka kautta asiantuntijat pyrkivät vaikuttamaan sekä yksittäisen perheen että koko kansakunnan ravitsemukseen (ks. Rose, 1989, s. 205–213; Gastaido, 1997, s. 79–80).

”Suojaruokien taulukko on se ravitsemustieteen pohja, mikä sanelee meille parhaat ja hyödyllisimmät lastemme aterian raaka-aineet. Perheenäidin ruoanvalmistustaito ja harastus määräävät kuitenkin sen, pystyykö hän näistä raaka-aineista valmistamaan monipuolista, vaihtelevaa ja maukasta ruokaa, jossa ei liioin ymmärtämättömyydellä tuhota tai

heitetä pois kivennäisaineita ja vitamiineja.” (KL 21/1953, s. 782–783, ”Kaikkia kuutta lajia koululaisen ateriaan”, talousopettaja Annikki Honkanen)

Asiantuntijoiden mukaan perheen ruokavalio ei saisi olla liian yksipuolista, jotta se sisältäisi energian lisäksi riittävästi suojaravintoaineita. Ruokalajien tulisi myös olla vaihtelevia, jotta perhe ei kyllästyisi syömään terveellistä ruokaa. Perheenemäntiä kehoitetaan myös luopumaan ravitsemuksellisesti epäedullisista ruoanvalmistustavoista. Asiantuntijat pitävät suomalaisten perheenemäntien suosimia perinteisiä ruoanvalmistusmenetelmiä vanhanaikaisina ja monimutkaisina. Perinteiset ruoat ovat liian yksipuolisia ja energiapitoisia ja lisäksi niiden ravintoaineet tuhoutuvat usein valmistusprosessissa. Perinteiset ruoanvalmistusmenetelmät nähdään ravitsemuksellisesti hyväksytyinä vain silloin, kun ne täyttävät uusimmat ravinto-opilliset vaatimukset.

”Varsinainen ruokammeikin kaipaa kovasti kohennusta ja yksinkertaistamista. - -. On jo korkein aika luopua vanhoista ennakkoluuloista ja harhakuvitelmista ruoanvalmistuksessa. Hyvin harvoin sellainen ruoka, jonka valmistukseen on uhrattu paljon aikaa, aineita ja vaivaa on terveellisin ja maukkaain. Päinvastoin monimutkaisesti ”laitettu” ruoka on menettänyt jo valmistusvaiheessa herkullisuutensa ja arvokkaimmat aineensa. Yksinkertaisesti valmistettu ja selväpiirteisesti tarjottu ruoka on aina maukkaain ja parhain.” (KL 16/1957, s. 918, 928, ”Työtä vähentämällä parempaa ruokaa”, K. T.)

Kotiliedessä perheenemäntiä neuvotaankin ruoanvalmistuksen yksinkertaistamiseen. Lehden mukaan terveellinen ruoka on valmistettu laadukkaista ja luonnollisista raaka-aineista ja sellaisilla menetelmillä, jotka säilyttävät ravintoaineet mahdollisimman hyvin. Asiantuntijoiden ohjeet tällaisen ruoan valmistamiseen perustuvat vahvasti ruokaympyrään: hyvän aterian aineksiin luetellaan peruna, juurekset ja vihannekset sekä proteiinia sisältävät maitotuotteet, liha, kala ja sisäelimet. Aterian lisänä kehoitetaan nauttimaan kohtuudella täysjyväviljatuotteita. Hyviä rasvoja saadaan maitotuotteista, vitamiinidusta margariinista ja voista. Marjat ja hedelmät sopivat hyvin välipaloiksi tai jälkiruokiin keventämään ja monipuolistamaan yksipuolista ruokavaliota.

”Ruokalistoja suunniteltaessa on vielä hyvä muistaa, että monimutkainen ja suuritöinen ruoka ei suinkaan aina ole kaikkein parasta, vaan yksinkertainen ja luonnollinen, hyvistä aineista huolellisesti valmistettu ruoka on parhainta ravintoa. Esim. hyvä keitto voi olla yhtä ravitseva kuin hienoinakin paisti.” (KL 19/1951, s. 620–621, ”Mieti mieliruokat, ajattele ateriat”, K. T.)

Kasvisten käsittely muodostuu yhdeksi *Kotilieden* käytännön ravitsemusneuvonnan yleisimmistä teemoista. Aiheita pidetään tärkeänä luultavasti siksi, koska 1950-luvulla C-vitamiinista todettiin olevan niukkuutta ja puutetta erityisesti monilapsisissa perheissä (ks. esim. Roine, 1958, s. 188–189). *Kotiliedessä* vihannesten vähäisen kulutuksen nähdään johtuvan rajoitetun saatavuuden lisäksi myös siitä, että suomalaiset eivät ole

oppineet ja tottuneet käyttämään niitä ruoanvalmistuksessa.²⁴ Tässä toteutuu niin ikään asiantuntijoiden kaksoisliittosuhde: yhtäältä he pyrkivät neuvonnallaan vaikuttamaan siihen, että suomalaisissa perheissä ruokavalio muuttuisi vihannesten ja juuresten myötä monipuolisemmaksi ja terveellisemmäksi. Toisaalta heidän itsehallintaan perustuvat neuvonsa ohjaavat perheenemäntää suunnittelemaan ja valmistamaan ateriat niin, että ne varmistaisivat perheen suojaravintoaineiden saannin. (ks. Rose, 1989, s. 205–213; Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18; Miller & Rose, 2010, s. 112; Laurent, 2017, s. 21.)

Kasvisten huolellinen käsittely alkaa asiantuntijoiden mukaan jo ennen varsinaista ruoanvalmistusta. Ensiksikin kasvikset on säilytettävä valolta suojattuna. Kasvikset tulisi valmistaa mahdollisimman kokonaisina, koska sillä tavalla niiden vitamiinit säilyvät mahdollisimman vahingoittumattomina. Keitettäessä tulisi välttää kasvisten vedessä liottamista, sillä vesiliukoiset vitamiinit liukenevat nopeasti veteen. Kasvikset olisikin lisättävä vasta kiehuvaan keitinveeteen ja keitettävä mahdollisimman vähäisessä vesimäärässä. Poikkeuksena mainitaan itäneet perunat, jotka tulisi ensin liottaa kylmässä vedessä, jotta niiden sisältämä elimistölle haitallinen solaniini liukenesi keitinveeteen.

Kasvikset neuvotaan keittämään kuorineen. Keitinveeteen ei suositella lisäämään soodaa²⁵, joka tuhoaa kasvisten C-vitamiinia. Jotta kasvisten vitamiinit saataisiin mahdollisimman hyvin hyödynnettyä, keitinvesi neuvotaan jatkamaan kastikkeisiin, keittoihin tai muhennoksiin. Asiantuntijat pitävät höyrytystä ihanteellisena kasvisten kypsentämistapana, koska höyryssä kypsyneiden kasvisten suojaravintoaineiden hukkaprosentti on hyvin pieni. Tämä on kuitenkin harvinaisempi menetelmä ja vaatii erityisen höyrykattilan, joten *Kotiliedessä* yleensä neuvotaan keittämään kasvikset huolellisesti kannen alla juuri kypsiksi. Perheenemäntiä kehoitetaan kypsentämään kasviksia myös uunissa. Esimerkiksi uunissa kypsennetyt perunat todetaan ravintoarvoltaan erinomaisiksi, koska niiden kivennäis- ja hivenaineet eivät pääse liukenemaan veteen.

Kotiliedessä painotetaan, että kasviksia ei saisi kypsentää ruoaksi liian aikaisin, koska pitkällinen lämpimänä säilyttäminen tuhoaa vitamiinit. Myös kylminä tarjoiltavat kasvikset on valmistettava juuri ennen tarjoilua. Jos ne joutuvat odottamaan ruokailua, kulho on

²⁴ *Kotilieden "Kokeilkaa tätä!"* -osiossa todetaan seuraavasti: "Meitä suomalaisia syytetään alinomaan siitä, että me emme käytä tarpeeksi vihanneksia. Me puolustelemme itseämme niiden kalleudella, lyhyellä kesällä ja jos millä. Totuuden yksi puoli lienee kuitenkin, että emme kerta kaikkiaan osaa, emme ole oppineet niitä käyttämään. Monet yhä edelleen halveksivat moisia ruohoja, eivätkä pidä niitä minään varsinaisena ruokana. Olemme tottuneet ruokalajeissamme liikaan yksitotisuuteen." (KL16/1950, s. 533, "Vihanneksia, vihanneksia, vihanneksia", kirjoittajaa ei mainittu)

²⁵ McGeen (2004, s. 280) mukaan soodan lisääminen keitinveeteen on vanha tapa säilyttää vihannesten vihreä väri keittämisen aikana.

peitettävä ja asetettava viileään paikkaan. Koska happamissa ruoka-aineissa C-vitamiini säilyy parhaiten, salaatteihin neuvotaan lisäämään esimerkiksi sitruunamehua. Aterialta yli jääneet kasvikset kehotetaan käyttämään samana päivänä. Kertaalleen kypsennetyt kasvikset neuvotaan lisäämään kylminä esimerkiksi salaatteihin, koska lämmitysprosessissa niin ikään tuhoutuu vitamiineja.

Perheenemäntää neuvotaan valmistamaan kasvisruoat huolellisesti ja maustamaan ne hyvin, jotta ne muodostuisivat perheessä suosituiksi ruokalajeiksi. Kasvisruokiin neuvotaan lisäämään juustoa, jonka avulla ruokaan saadaan eläinperäisen ruoan proteiineja. Jos kasvisruoat eivät perheelle maistu sellaisenaan, perheenäitiä kehotetaan kokeilemaan myös erilaisia kasviskeittoja ja -liemiä. Juureksia voi käyttää runsaasti erilaisiin uuni- ja pataruokiin, jossa kasvikset ovat pääosassa ja liha niin sanotusti höysteenä. *Kotiliedessä* annetaan lukuisia esimerkkejä yhden keittoastian ruoista, kuten keitoista sekä pata- ja uuniruoista. Käyttökelpoisen ja terveellisen ruokalajiryhmän lehdessä muodostavat keitetyt liharuoat, joihin voi lisätä runsaasti kasviksia.

Perheenemäntää valistetaan tieteelliseen tutkimukseen vedoten myös liha- ja kalaruokien terveelliseen valmistamiseen. Myös tässä voidaan nähdä asiantuntijoiden kaksoisliittosuhte: *Kotiliedessä* todetaan, että perheenemännät kokevat kalaruokien valmistamisen usein liharuokia vaikeammaksi. Samalla lehti jakaa yleisen kansanravitsemuksellisen huolen kalan vähäisestä kulutuksesta.

”Eivät silakan hyvät ominaisuudet, korkea A- ja D-vitamiinipitoisuus, sen sisältämät arvokkaat kivennäisaineet eikä edes hyvään ravintoarvoon nähden suhteellisen halpa hinta saa ruokailijoita pitämään siitä ja käyttämään sitä runsaasti, ellei sitä tarjota joskus muullakin tavalla kuin aina vain melko tummaksi paistettuna.” (KL 19/1959, s. 1086–1087, 1110, ”Silakoita seitsemällä tavalla”, Kirsti Tolvanen)

Käristämisen sijaan liha- ja kalaruoat neuvotaan valmistamaan terveellisimmillä ruoanvalmistusmenetelmillä, kuten keittämällä, paahdamalla tai uunissa kypsentämällä. Tutkimuskauden puolivälissä *Kotiliedessä* esitellään myös alumiinifolio, jonka alla ruokaan ei uunissa kypsymisen aikana muodostu käristettyä pintaa lainkaan. Paistetun lihan rinnalla kehotetaan välttämään sakeita jauhokastikkeita; ravitsemuksen asiantuntijat ovat todenneet ne epäterveellisiksi, koska ne sisältävät runsaasti rasvaa ja käristettyä vehnä jauhoa. Asiantuntijat varoittavat myös ruoan liian perusteellisesta kuumentamisesta, joka tuhoaa proteiinin ja tekee rasvan vaikeasti sulavaksi ja ruoansulatuselimistön limakalvoja ärsyttäväksi. Lisäksi kalan liiallista liottamista pidetään ravitsemuksen kannalta huonona menetelmänä, koska sen pehmeä rasva häviää veden mukana.

Kotilieden käytännön ravitsemusneuvonnassa keskitytään myös maitotuotteiden ravitsemuksellisesti oikeaoppiseen käyttöön. Maito suositellaan ensisijaisesti nauttimaan sellaisenaan, koska kuumennettaessa siitä tuhoutuu vitamiineja. Tämän vuoksi myös maidon vitamiinipitoinen rasvaosa, kerma, tulee käsitellä ruoanvalmistuksessa erikseen. Asiantuntijat suosittelivatkin ruoanvalmistukseen ja leivontaan kuoritun maidon käyttöä. Maitoa suositellaan ostamaan vain yhden päivän tarpeisiin. Silloin kun tuoretta maitoa ei ole mahdollista säilyttää, perheenemäntiä neuvotaan käyttämään maitojauhetta. Myös voita kehoitetaan välttämään ruoanvalmistuksessa, erityisesti paistamisessa, ja se neuvotaan lisäämään ruokaan vasta valmistuksen lopussa. Lehdessä suositellaan nauttimaan voita tuoreena täysjyväleivän päällä tai voisilmänä puurossa, jotta elimistö saisi parhaiten sen sisältämät arvokkaat suojaravintoaineet.

7.2.3 Säilöen vitamiinit koko vuodeksi

Kotiliedessä säilöntä nähdään ratkaisuna jo usein aikaisemmin mainittuun suomalaisten talvi- ja kevätajan niukan C-vitamiinin saannin lisäämiseen. Säilönnästä muodostuu lehdien ravitsemusneuvonnassa tärkein perheenemännän itsehallintaan perustuva keino turvata perheen – ja sitä kautta kansalaisten – suojaravintoaineiden saanti kaikkina vuodenaikoina (ks. mm. Petersen & Lupton, s. 14–18; Gastaido, 1997, s. 79–81; Coveney, 1998, s. 462). Joka syksy lehdessä julkaistaan lukuisia artikkeleita, joissa asiantuntijat opettavat perheenemännille ravitsemuksellisesti oikeaoppisia säilöntämenetelmiä.

Säilönnän perusajatuksena on saada marjoista, hedelmistä ja vihanneksista vitamiineja talven yksipuoliseen ruokavalioon. Tuoreiden kasvisten huonosta saatavuudesta huolimatta säilykkeistä voidaan valmistaa aterioita, jotka sisältävät kaikki tarvittavat ravinto- ja suojaravintoaineet. Lisäksi kotona säilöminen auttaa kasvisten edulliseen kulutukseen ympäri vuoden, varsinkin silloin, kun kasvikset tuotetaan omavaraisesti tai saadaan suoraan luonnosta. Säilöttävän ruoan määrän arvioimiseksi auttaa asiantuntijoiden aiemmin mainittu ohje 200–300 grammasta marjoja, hedelmiä ja vihanneksia henkeä kohden päivässä, jonka saavuttamiseksi *Kotiliedessä* esitetään tarkkoja laskelmia.

”Tärkeimpänä perusteena ovat terveydelliset näkökohdat. Nykyinen ravinto-opillinen suuntaus puoltaa entistä runsaampaa hedelmien, marjojen ja vihannesten käyttöä. Pienet, sirot, mutta isotoiset säilötölkit eivät yksin riitä eikä suurien määrien ostamiseen ole varoja. Opittava ja pyrittävä on laittamaan vähätöisiä ja halpoja säilykkeitä, joissa on talvella suuri osa alkuperäisistä ravintoaineista ja muista luonnollisista ominaisuuksista. Päästäksemme riittävän runsaaseen hedelmien, marjojen sekä vihannesten käyttöön on suurella väestön osalla ainoana keinona itse poimia, jopa ensin tuottaakin ne.” (KL 12/1953, s. 469, ”Säilöäkö vai eikö säilöä?”, Ella Kitunen)

Kotiliedessä marjojen, hedelmien ja vihannesten nauttiminen tuoreina ja vitamiinipitoisina nähdään kuitenkin ravitsemuksellisesti paljon tärkeämpänä kuin lähtökohtaisesti epävarma säilöminen.

"Valitettavasti nautimme mansikoita vain liian vähän tuoreena. Säilöminen talven varalle tuntuu monista tärkeämmältä kuin turmeltumattomien vitamiinien nauttiminen kesällä. Koska mansikat kuitenkin kuuluvat arvokkaimpiin ja herkullisimpiin marjoihimme, olisi niitä käytettävä mahdollisimman runsaasti tuoreena. Se ei ole tuhlausta vaan pikemminkin terveyden säilömistä." (KL 13/1958, s. 760–761, "Mansikat makeimmillaan", kirjoittaja ei mainittu)

Kuten aiemmin ruoanvalmistusmenetelmien kohdalla, myös kotisäilönnässä perheenemännillä on asiantuntijoiden mukaan usein käytössä vanhanaikaiset ja nykyisen ravinto-opin vastaiset menetelmät, joita noudattamalla marjoista, hedelmistä ja vihanneksista ei saada riittävän hyvin talteen niiden suojaravintoaineita. Lisäksi ne runsassokerisina voivat olla jopa terveydelle haitallisia. Tieteelliseen tutkimukseen ja kansanterveyteen tilaan vedoten perheenemännät ohjataan korvaamaan vanhanaikaiset säilöntämenetelmät uusilla terveellisemmällä menetelmillä (ks. mm. Gastaido, 1997, s. 79–80; Coveney, 1998, s. 461; Helén & Jauho, 2003a, s. 13).

"Kaikella kunnioituksella Suomen emäntiä, heidän opettajiaan ja neuvojiaan kohtaan täytyy todeta, että he ainakin säilöntäasioissa ovat melko vanhoillisia ja paljon jäljessä ajataan. Ryhtyessäni tätä kirjoittamaan otin kahden eniten myydyin keittokirjan uusimmat painokset, - -, ja tarkastin niiden marja- ja hedelmäsäilykeohjeet. Kumpaisessakin esitettiin ainoana uutuuksena - - ruotsalaisen prof. Göthlinin vuonna 1927 suosittamat ns. raakamehut ja muut raakasäilykkeet, jotka kuitenkin jo v. 1935 toinen ruotsalainen professori Widmark osoitti vitamiinilähteinä arvottomiksi. Göthlin luuli, että kuumentaminen tuhoaa marjojen vitamiinit, jotka siis saataisiin säilymään, jos valmistetaan säilykkeet kuumentamatta. Widmark osoitti, että C-vitamiini hapettuu ajan oloon mehuissa ja rikotuissa marjoissa niiden omien entsyymien vaikutuksesta, jotka siis on kuumentamalla tuhottava, jos mielittää saada vitamiini säilymään. Lukuisat tutkijat olivat jo sitä ennen havainneet, että eri tavalla säilytyistä mehuista vain pastöroidussa saadaan vitamiinipitoisuus säilymään. Kumpainkaan suosittu tiedonlähde ei tiedä mitään nykyaikaisista mehunvalmistusmenetelmistä, - -." (KL 12/1952, s. 428–429, 442, "Uusia näköaloja marjojen ja hedelmien säilönnässä", tohtori Toivo Rautavaara)

Vanhanaikaisiksi säilöntämenetelmiksi lehdessä luetellaan suolaus, kuivattaminen ja runsaassa sokerimäärässä säilöminen. Suolauksen asiantuntijat tyrmäävät täysin, sillä se huonontaa huomattavasti säilöttävien ruoka-aineiden ravintoarvoa.

"Nykyisen tietämyksemme mukaan tämä menetelmä kuitenkin huonontaa säilöttävien tuotteiden ravintoarvoa, makua ja käyttöominaisuuksia niin suuresti, että se on pyrittävä jo kansanterveyden nimessä korvaamaan paremmilla keinoilla. Mainittakoon vain lyhyesti, että suolaus ja sitä seuraava huuhtonta ja liotus poistaa niin eläin- kuin kasvikunnan tuotteista vesiliukoiset vitamiinit - -." (KL 15–16/1954, s. 562–563, "Suolausta parempia säilöntätapoja", tohtori Toivo Rautavaara)

Kuivaamisessa raaka-aineiden vitamiinien todetaan niin ikään tuhoutuvan, vaikka kivennäisaineet jäävätkin tallelle. Kuivattamista suositellaan vain siinä tapauksessa, jos vihanneksia, marjoja ja hedelmiä on enemmän kuin niitä jaksetaan tuoreeltaan syödä.

Asiantuntijoiden mukaan mitä nopeammin marjat, hedelmät ja vihannekset kuivatetaan, sitä paremmin niissä säilyvät myös vitamiinit.

Perheenemäntiä opetetaan *Kotiliedessä* valmistamaan säilykkeitä sellaisilla menetelmillä, joihin tarvitaan joko vähän tai ei lainkaan sokeria. Vaikka sokerin kerrotaankin edistävän vitamiinien säilymistä, asiantuntijoiden mukaan taloussäilykkeet tulisi valmistaa vähäsokerisilla säilöntämenetelmillä. Runsassokeriset hillot ja marmeladit kehoitetaan säästämään erityisiin juhlahetkiin. Lisäksi lehdessä todetaan, että osa marjoista säilyy luonnollisestikin lähes ilman sokeria. Esimerkiksi puolukka ja karpalo voidaan säilöä pienellä sokerimäärällä tai jopa ilman sokeria niiden sisältämän bentsoehapon vuoksi.

" - tästä johtuen on viime aikoina pyritty tieteellisesti kehittämään säilytysmenetelmiä, joiden avulla päästään liiallisen valkoisen sokerin syömisestä. Näiden uusien menetelmien ansiosta nimittäin säilykkeet saadaan kestämään pilaantumattomina joko täysin sokerittomina tai ainakin hyvin paljon vähemmällä sokeroimisella kuin aikaisemmin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vanhanaikaisista sokerihilloista olisi kokonaan luovuttava. Päinvastoin, niitä on edelleenkin syytä valmistaa, mutta pääasiassa vain jälkiruokien höysteeksi, leivoksiin jne. Mutta ei siis enää vitamiinitarpeen tyydyttämiseksi." (KL 13–14/1952, s. 473, 484, "300 g/pv marjoja ympäri vuoden", K. T.)

Kotilieden mukaan säilönnän tulisi olla nopeaa, helppoa ja vaivatonta, jotta ruokatalous helpottuisi ja monipuolistuisi ja näin perheen ruokavalio muuttuisi terveellisemmäksi. Asiantuntijat suosivatkin sellaisia säilöntämenetelmiä, jotka mahdollistavat säilömisestä pienin kustannuksin ja edullisiin astioihin. Säilönnän pitää myös olla varmaa ja hygieenistä, jotta ei pilattaisi ravitsemuslaadultaan hyviä ruoka-aineita. Lisäksi säilykkeiden pitäisi selvitä ruoanvalmistuksessa mahdollisimman vähällä jatkokäsittelyllä, jotta välttyttäisiin jo aiemmin mainitulta vitamiinien tuhoutumiselta.

Kotilieden säilöntäohjeissa pyritään säilyttämään raaka-aineiden suojaravintoaineet ja ennen kaikkea C-vitamiini mahdollisimman hyvin. Säilykkeitä tulisi asiantuntijoiden mukaan valmistaa monipuolisesti eri menetelmillä, jotta niistä saataisiin mahdollisimman paljon eri ravintoaineita. Valmiit säilykkeet neuvotaan varastoimaan asianmukaisissa oloissa, jotta ne säilyisivät mahdollisimman pitkään pilaantumattomina. Kaiken kaikkiaan säilöntä on vaativa ja perheenemännän ammattitaitoa vaativa toimenpide, jonka eri menetelmiin *Kotiliesi* tarjoaa yksityiskohtaiset ohjeet käytännön asiantuntijatietoon, tieteelliseen tutkimukseen ja ravitsemustietoon perustuen.

"Kaikkien säilöntämenetelmien tarkoituksena on – estää säilöttävien aineiden pilaantuminen tuhoamalla niiden sisältämät entsyymit tai hidastamalla näiden toimintaa sekä hävittämällä marjoihin ulkoapäin tulleet pieneliöt, kuten hiivat, homeet ja bakteerit, tai hidastamalla näiden toimintaa mahdollisimman paljon – säilyttää marjojen ja hedelmien nauttavuus mahdollisimman alkuperäisenä niin hyvin aromin kuin ulkonäönkin osalta, sekä – säilyttää säilykkeiden ravintoarvo, ennen muita vitamiini- ja kivennäisainepitoisuus, mahdollisimman korkeana. Kenties useimmiten otetaan käytäntöön säilöntätoiminnassa huomioon vain kaksi ensiksi mainittua tarkoitusta ja jätetään kaikkein tärkein,

säilykkeiden ravintoarvo, huomiotta. Viimeksi mainitun näkökohdan huomioon ottaminen ei kuitenkaan aiheuta sanottavia lisävaivoja, jos asiaan vaikuttavista periaatteista on täysin selvillä.” (KL 14/1958, s. 802–803, ”Vitamiinia säilöön”, Ritva Vuokila)

Onnistunutta säilöntää edesauttavat tuoreet ja ensiluokkaiset raaka-aineet, jotka ovat juuri kypsyneitä ja poimittuja, ehjiä ja puhtaita. Asiantuntijat tuovat usein marjojen ja hedelmien ravitsemuslaadulliset erot, jotta perheenemäntä tietäisi, mitä ruoka-aineita kannattaa säilöä ja mitä ei. Perheenemäntä kehoitetaan säilömään arkikäyttöön eritoten vitamiinipitoisimpia vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Lisäksi perheenemännän on hyvä tietää, että vaikka marjojen oma entsyymitoiminta tuhoaa hiljalleen niissä olevaa C-vitamiinia, niiden happamuus lisää C-vitamiinin säilyvyyttä. Säilykkeiden happamuutta voi lisätä sekoittamalla vähä- ja runsashappoisia marja- ja hedelmälaatuja keskenään.

Perheenemäntä kehoitetaan valmistamaan hillojen sijasta hyytelöhilloja, hyytelöitä ja soseita. Hilloissa marjojen ja hedelmien pektiini saadaan hyytymään suurella sokerimäärällä, hyytelöhilloit puolestaan hyytyvät hyytelöimisaineilla ja tarvitsevat sokeria vain noin 10–20 prosenttia marjojen painosta. Myös umpiointia pidetään hyvänä säilöntämuotona, koska siinä marjat ja hedelmät saadaan säilymään tavanomaista hilloamista pienemmällä sokerimäärällä. Lisäksi umpioidut tuotteet säilyvät suhteellisen pitkään, eivätkä vaadi säilykseen täydellisen kylmää kellaria. Vaikka umpioinnin todetaan olevan kallista ja vaativan paljon taitoa, se nähdään ravitsemuksellisilta ominaisuuksiltaan kaikkein parhaimpana säilömuotona. Tämän vuoksi *Kotiliedessä* neuvotaan umpioimaan vain kaikkein kalleimmat ja vitamiinipitoisimmat marjat ja hedelmät. Myös sienet suositellaan umpioimaan suolaamisen sijaan.

Edullisimmaksi, nopeimmaksi ja suositeltavimmaksi marjojen ja hedelmien säilöntämenetelmäksi *Kotiliedessä* muodostuu tuoremehun tai höyrymehun valmistaminen. Höyrytyksessä marjoihin jää vitamiineja, väri- ja makuaineita, eikä mehu tarvitse säilykseen sokeria. Toinen terveydelle edullinen valmistusmenetelmä on puristusmenetelmä, jossa mehu pastöroidaan säilyvyyden parantamiseksi. Mehu tulisi pullottaa tummiin lasipulloihin ja säilyttää mahdollisimman kylmässä ja pimeässä. Mehuja suositellaan nautittavan sellaisenaan, jotta niistä saataisiin parhaiten kaikki niiden sisältämät ravintoaineet.

”Missä marjoja ja hedelmiä on paljon ja halutaan lisätä niiden ympärivuotista käyttöä terveyden kannalta suositeltavimpaan määrään, oisi varustauduttava tekemään tuoremehuja. - - Asianmukaisin laittein ja menetelmin valmistettuina tuoremehut ovat erittäin taloudellisia ja perin monipuoliseen käyttöön soveltuvia säilykkeitä. Melkein kaikki marjojen ja hedelmien arvokkaat ainekset ovat juuri mehussa, ja se on säilöttävissä huokeimpiin mahdollisiin astioihin: vanhoihin pulloihin, joita nurkkamme ovat täynnään. Mitään lisäaineita ei tarvita, ja pullojen sulkimina kumituppilot kestävät hyvällä hoidolla ties kuinka kauan, joten niidenkin hinta on vähäpätöinen.” (KL 12/1952, s. 428–429, 442, ”Uusia näköaloja marjojen ja hedelmien säilönnässä”, tohtori Toivo Rautavaara)

"Kätevien höyrymehukattiloiden ansiosta on mehun valmistus nykyisin nopein, helpoin ja taloudellisin säilöntämuoto. Voimakkaan mehun muodossa on myös helppo talvella nauttia ihannemäärä, 300 g, marjoja päivässä. Meidän marjalajimme ovat lisäksi hyvin vitamiinipitoisia." (KL 12/1959, s. 749, 771, "Järkevää säilöntää", Kirsti Tolvanen)

Keittämisen asiantuntijat tuomitsevat vanhanaikaiseksi ja C-vitamiinin säilymisen kannalta huonoksi mehunvalmistusmenetelmäksi. Se nähdään kuitenkin suosittuna menetelmänä, minkä vuoksi lehdessä käydään läpi keittämisen kriittiset vaiheet mehun C-vitamiinin säilyvyyden turvaamiseksi. Marjat tulee survoa ennen keittämistä, jotta keitto-aika lyhenisi, ja keittoastioina tulee käyttää kuparisten ja rautaisten sijasta teräs- tai emaliastioita. Keitto- ja valutusvaiheessa tulee olla nopea ja välttää hämmentämistä ja kattilan kannen avaamista, koska happi niin ikään tuhoaa C-vitamiinia.

Syväjäädytystä asiantuntijat pitävät ihanteellisimpana säilönnän muotona, koska jäädyttämällä kasviksissa säilyvät niin vitamiinit kuin väri- ja makuaineet tuoreen veroisina. Kuitenkin pakastimien todetaan olevan vielä niin harvinaisia ja kalliita, että niiden yleistyminen odotellessa on lehden mukaan tyydyttävä muihin säilöntämenetelmiin. Luultavasti tämän vuoksi säilöntäohjeissa näkyvätkin pääsääntöisesti muut säilöntämenetelmät. Tutkimuskauden puolivälin jälkeen lehdessä kuitenkin annetaan ohjeita myös oikeanlaiseen vihannesten ja marjojen syväjäädäytykseen.

"Säilöttäväksi varataan ensiluokkaisia, tuoreita vihanneksia ja marjoja. Edelliset esikeitetään nopeasti ja jäädytetään puhtaalla vedellä. Marjat perataan ja säilötään sellaisinaan, sokerin kera tai sokeriliemessä. Pakkausaineena käytetään pääasiassa polyetyleenimuovia pusseina tai vahattuja pahvirasioita, joihin tuotteet suljetaan jäähtyneinä. Yhdellä kertaa pannaan laatikkoon vain pieniä eriä n. 3–5 kg. Kun lämpötila on näin alhainen, tapahtuu tuotteen jäätyminen nopeasti, saadaan onnistuneita valmisteita, jotka säilyvät hyvin useita kuukausia ja ovat sulaessaan vielä tuoreen makuisia." (KL 14/1956, s. 756–757, "Ajankohtaista säilöntää", talousopettaja Esteri Mikkola)

Kotilieden säilöntäohjeissa näkyy 1950-luvun kuluessa myös tehdasvalmisteisten ruokapakasteiden yleistyminen. Perheenemäntää kehoitetaan miettimään sitä, onko taloudellisesti kannattavampaa ostaa raaka-aineet tuoreena ja säilöä itse vai suoraan kaupasta valmiina säilykkeinä ja muina tehdasvalmisteina. Kotona tehdyillä säilykkeillä voidaan pienentää ruokamenoja ja varmistaa perheelle monipuolinen ja terveellinen ravinto. Varsinkin talvella ja keväällä ruokavalio on vaarassa muuttua yksipuoliseksi ilman säilöttyjä ruoka-aineita ja liian kalliiksi, jos itse tuotettujen säilykkeiden sijaan joudutaan ostamaan esimerkiksi tehdasvalmisteisia säilykkeitä, pakasteita tai tuoreita ulkomaisia hedelmiä. Erityisesti omavaraistaloudessa säilöntä nähdään rahallisesti kannattavaksi, vaikka kotona säilömiseen sisältyykin aina pilaantumisen riski.

Sillanpään (1999, s. 120) ruokamuistoja käsittelevässä tutkimuksessa ensimmäiset maininnat valmisruoasta ovat 1950-luvulta. Myös *Kotiliedessä* kirjoitetaan toisinaan valmisruoan ravitsemuksellisesta laadusta. Yleensä ottaen valmisruoka mielletään kalliiksi ja epätaloudelliseksi vaihtoehdoksi, mutta toisaalta myös hyvät puolet, kuten arjen helpottaminen ja ruoanvalmistuksen nopeus tuodaan esille. Tehdasvalmisteisiin pakasteisiin ja säilykkeisiin kohdistuu kritiikkiä erityisesti siksi, koska niiden ravitsemuksellisesta laadusta ei ole saatavilla vielä tarpeeksi tutkittua tietoa.

”Aivan muutamien viimeksi kuluneiden vuosien aikana meillä on tapahtunut ruoanvalmistuksen alalla melkoinen mullistus. Siirtyminen tehdasvalmisteisten säilykkeiden, valmiiden ruokalajien ja puolivalmisteiden käyttöön on erikoisesti kaupunkitalouksissa tapahtunut yllättävän nopeasti ja suuressa määrin. - -. On turvaututtava tehdassäilykkeisiin tai ulkomaisiin tuoreisiin hedelmiin ja vihanneksiin, joita nykyään on pitkin talvea saatavana. Keittokirjoista ei kuitenkaan löydy juuri mitään tietoja ns. teollisten ruoka-aineiden, säilykkeiden, pakasteiden, tiivisteiden ym:n käyttötavoista, ravintoarvosta ja taloudellisuudesta. Olisi kuitenkin erittäin tarpeellista juuri näiden tuotteiden kohdalla ohjata käyttämään ravinto-opillisessa mielessä suositeltavia ja taloudellisesti edullisia tuotteita, sillä näissä uusissa tuotteissa on paljon hyvää, mutta on paljon vähäarvoistakin.” (KL 5/1959, s. 284–285, ”Ovatko keittokirjamme ajan tasalla?”, Hilikka Pietilä)

Vaikka *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa alkaakin näkyä 1950-luvun lopulla elintarvevalikoiman laajentuminen, pysyy säilöntä koko tutkimuskauden ajan asiantuntijoiden ratkaisuna kansanravitsemukselliseen huoleen hedelmien, marjojen ja vihannesten vähäisestä kulutuksesta. Samalla asiantuntijat pyrkivät tekemään säilönnästä mahdollisimman taloudellista, ja heidän laatimansa säilöntäohjeet ja -suunnitelmat on suunniteltu sopimaan talousrahojaan laskevien perheenäitien budjettiin. Ruoanvalmistusmenetelmien tavoin opettaminen eri säilöntämenetelmiin voidaan nähdä eräänlaisena biovallan muotona, jonka kautta *Kotilieden* asiantuntijat pyrkivät edistämään suomalaisten hedelmien, marjojen ja vihannesten kulutusta. Samalla asiantuntijoiden laatimat säilöntäohjeet palvelevat perheensä ravitsemuksesta huolehtivaa perheenemäntää. (ks. Rose, 1989, s. 205–213; Gastaido, 1997, s. 79–80; Miller & Rose, 2010, s. 112.)

7.3 Perheenemäntä itseään kehittävänä moraali-subjektina

Kotilieden välittämä ravitsemusvalistus perustuu sille oletukselle, että perheessä nainen, *perheenemäntä*, on vastuussa perheen ravitsemuksesta. Muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta perheen ravitsemuksesta huolehtiminen käsitetään 1950-luvun *Kotiliedessä*

naisen tehtäväksi.²⁶ Perheenemännällä lehdessä tarkoitetaan yleensä perheenäitiä, vaikkakin joissain tapauksissa sillä viitataan myös kotiin palkattuun taloudenhoitajaan.

Suomalaisia veronalennuselokuvia tutkineet Lammi ja Pantzar (2002) toteavat, että toisen maailmansodan jälkeen niin sanotuissa säästämiselokuviissa alkoi esiintyä ihanne ammattimaisesta perheenemännästä. Lammin ja Pantzarin (emt., s. 32) siteeraamassa veronalennuselokuvassa *Perheenemännän työviikko eli Harkiten helpommaksi* (1958) on kertomus esimerkillisesti perheen ruokahuoltoon suunnittelevalta perheenemännältä, joka vastaa hyvin myös *Kotiliedessä* tuotettua ajatusta perheen asianmukaisesta ruokahuollosta:

”Etukäteen laadittu ruokalista takaa myös sen, että perheen ruoka on tarpeeksi vaihtelevaa. Varsinkin lasten kannalta on tärkeää, että ateriat ovat ravinto-opillisesti oikein suunniteltuja ja sisältäen tarpeellisen kalorimäärän ohella myös riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita.”

Salzman (1986) on päätenyt samankaltaisiin huomioihin perheenemännän toimenkuvasta tutkiessaan ruokailun historiaa Alankomaissa vuosina 1945–1975. Salzmanin aineistona oli maassa tuohon aikaan suosittu naisille suunnattu aikakauslehti *Margriet*. Salzmanin (emt., s. 612) mukaan perheenäitien oletettiin huolehtivan ruokahuollosta ilman perheen isän tai lasten apua lukuun ottamatta muutamaa poikkeusta, kuten äitienpäivän juhlarjoilun valmistamista. Salzman (emt., s. 612) toteaa, että lehdessä korostettiin perheenemännän saavan keittiössä työskentelystään hyväksyntää, ihailua ja jopa rakkautta perheeltään ja ystäviltaan. Sama ilmiö näkyy vahvasti myös 1950-luvun *Kotiliedessä*: lehdessä kirjoitetaan, miten taloudellisen ja terveellisen ruoan valmistamisesta perheenäiti saa hyväksyntää ja kiitosta niin aviomieheltään kuin lapsiltaan.

”Nykyajan emännän tehtävä on vaikea. Kehitystä pitää kyetä seuraamaan monella alalla ja pysyä aina ajan tasalla. Yltäkyläisyyden ja mainostuksen seasta täytyy osata valita oikein ja järkevästi. Valistunut emäntä ottaa perheen ruokavalion suunnittelussa huomioon hyvän ravitsemuksen näkökohdat ja jakaa ruokatavaransa terveellisten ja arvokkaiden ruoka-aineiden kesken. - -. Perheenjäsenten terveys ja iloinen mieli on paras osoitus siitä, että emäntä on tehtävässään onnistunut.” (KL 10/1956, s. 544–545, ”Liikaako rasvoja?”, maisteri Ritva-Liisa Karvetti)

Ravitsemuksellisesti oikeaoppisen ruoan valmistamisesta perheenemäntä saa *Kotilieden* mukaan kiitosta ja ylistystä perheen lisäksi koko yhteiskunnalta. Perheen oikeaoppisesta ravitsemuksesta huolehtiminen nähdään ikään kuin kansalaisvelvollisuutena, koska se vaikuttaa koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Näin perheenemäntä näyttäytyy

²⁶ Muun muassa äitienpäivän juhlarjoilut mielletään *Kotiliedessä* perheen isän ja lasten vastuulle.

Kotiliedessä terveystieteellisenä, jolla on tärkeä ja vastuullinen tehtävä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin ylläpitämisessä (ks Helén & Jauho, 2003a, s. 113).

”Nykyhetken äidit ja perheenemännät – täydentäkää puuttuvia tietojanne ja taitojanne mahdollisuuksienne mukaan! Valvokoon yhteiskunta, että nykyhetken nuoret tytöt, joista valtaosa on tulevaisuuden äitejä ja perheenemäntiä, saa riittävän koulutuksen ja valmennuksen heitä odottavaan tehtävään perheensä oikean ravitsemuksen vaalijoina!” (KL 21/1953, s. 760, 728–729, ”Kaikkia kuutta lajia koululaisen ateriaan”, talousopettaja Annikki Honkanen)

”Kaikki pyrkimykset ravinnon laadun kehittämiseen ja oikean ravinnon tunnusmerkkien ymmärtämiseen ovat nekin osaltaan mitä tärkeintä työtä, ei ainoastaan yksilön vaan koko kansakunnan terveyden hyväksi.” (KL 3/1958, s. 142–143, 186–187, ”Voimahiven – vitamiini”, professori Kaarlo Hartiala)

Esimerkillisesti työstään huolehtiva perheenemäntä nauttii suurta arvostusta *Kotilieden* asiantuntijoiden keskuudessa. Lehdessä luodaan tutkimuskauden aikana kuvaa ”mainiosta emännästä”, johon jokaisen perheenemännän tulisi toiminnallaan pyrkiä. Tämän malliin oletetaan ohjaavan *Kotilieden* lukijaa omaksumaan ”taitavan”, ”vastuullisen” ja ”järkevän” ruokahuollon, jossa perheen ateriat suunnitellaan ja valmistetaan taloudellisesti ja ravinto-opilliset neuvot huomioon ottaen. Toisin sanoen, rakentamalla ideologista täydellisen perheenemännän kategorialla *Kotilieden* kirjoittajat pyrkivät vaikuttamaan lukijoiden itsehallintaan eli siihen, miten he ”taipuvat” muokkaamaan itsensä moraalisisubjekteiksi (ks. Foucault, 1982, s. 208–226; Foucault, 2010, s. 136–141; Suoninen, 2010, s. 89–95).

Ravinto-opin mukaista säilöntää ja arkiruoan valmistamista pidetään *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa perheenemännän tärkeimpinä tehtävinä perheen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. Ruoanvalmistustaitojen lisäksi hyvältä perheenemännältä vaaditaan myös ravitsemustieteellisen tiedon ymmärtämistä. Lehdessä korostetaan, että perheenemännän ruoanvalmistustaidosta ei ole perheelle mitään terveydellistä hyötyä, jos sillä ei ole ravinto-opillista pohjaa. Tämän vuoksi perheenemännän tulee seurata aikaansa ja perehtyä uusimpaan ravinto-opilliseen tietoon ja siihen perustuviin ruoanvalmistustapoihin. ”Mainio” perheenemäntä kehittää itseään ja päivittää säännöllisesti ruoanvalmistukseen tarvittavia tietoja ja taitoja, jotta kykenisi valmistamaan perheelleen mahdollisimman vaihtelevaa, monipuolista ja terveellistä ruokaa uusimman tutkimustiedon mukaisesti. Ruokataloudenhoidossa perheenemännältä vaaditaan myös suunnitelmallisuutta, jotta päivittäiset ateriat olisivat mahdollisimman terveellisiä ja taloudellisia. ”Taitava” ruoanlaittaja yhdistää terveellisyys ja taloudellisuuden ja valmistaa vaihtelevaa, maukasta ja ravitsevaa ruokaa vuoden jokaisena aikana.

”Mainioksi emännäksi tullaan seuraamalla ajan virtauksia. Vaikka olisi jäänyt talouskoulusivistystä vaille, voi sentään aina opiskella omin päin, voi lukea keittokirjoja, voi käväistä silloin tällöin keittokursseilla. Kaikkein vaarallisinta on tuudittautua siihen harhaluuloon,

että kun muka on kerran emännän viran saanut, samalla on itsestään syntynyt myös kyky sitä hoitaa. "Ei sillä niin väliä omassa taloudessa", ajatellaan usein. Mutta taitamattomuudella pilataan hyviä ruoka-aineita ja turmellaan perheen terveys. - -. Ei kakkujen leipominen, vaan nimenomaan jokapäiväisen ruoan huolellinen valmistaminen tulisi olla jokaisen emännän, kunniastaan aran ruoanlaittajan peruspyrkimyksenä. Vain maukas, kunnollisesti valmistettu arkiateria takaa tekijälleen mainion emännän kunniaakkaan nimen." (KL 20/1955, s. 835–836, "Kuka on mainio emäntä?", Tiina T.)

Vaikka osassa *Kotilieden* artikkeleista pureudutaan hyvin syvälle ravitsemusfysiologiaan, perheenemäntiä lohdutetaan sillä, että heidän ei tarvitse ymmärtää ja tietää kaikkea, mitä ravitsemusalan asiantuntijat sanovat. Tärkeimmäksi ominaisuudeksi mainitaankin hyvä ruoanvalmistustaito, jota niin ikään tulisi kehittää ja päivittää alan ammattilaisten ohjeiden mukaisesti. Lehdessä tuodaan ilmi myös se, että ravitsemusfysiologinen tieto on jatkuvassa muutoksessa, eikä näin ollen voida olla varmoja siitä, onko kaikki tutkimustieto aina absoluuttisesti oikea totuus. Tärkeimpänä ravinto-opillisena ohjeena asiantuntijat painottavat koko tutkimuskauden ajan ruokaympyrää, jonka pohjalta hyvä ruoanlaittaja voi huoletta suunnitella perheen ateriat.

"Tavallinen emäntä ei voi omakohtaisesti tutkia, minkä arvoinen hänen käyttämiensä ruoka-aineiden koostumus on. Hänen on vain uskottava siihen, mitä tiedemiehet kulloinkin sanovat ja koettava omassa taloudessaan noudattaa ja aina mahdollisuuksien mukaan soveltaa käytäntöön tieteellisen tutkimusten antamia uusiakin ohjeita, joskin ne silloin tällöin ovat ristiriitaisiakin." (KL 10/1951, s. 370–371, "Ei ole maidon voittanutta" Talousopettaja Aili Järvenpää)

"Jotta perheenemäntä voisi tarjota perheelleen terveellistä ja taloudellista ruokaa, on hänellä oltava hyvä ruoanvalmistustaito. Parhainkaan pitokokki ei pysty kuitenkaan valmistamaan terveellistä ruokaa, ellei hänellä ole määrättyjä perustietoja ravinto-opista. Toisaalta tietenkin taas on totta, että pelkät teoreettiset tiedot eivät myöskään takaa oikeaa ruoan valmistustaitoa. Näitä molempiahan tarvitaan. Tavallinen perheenemäntä tuntee kunnioitusta katsellessaan hienonnäköisiä taulukoita. Asia helpottuu huomattavasti, jos hän saa keittiöönsä seinälle tuon meille kaikille tutun ruoka-aineen ympyrän. Sen avulla hänen on jo paljon helpompi suunnitella päivittäinen ja viikoittainen ruokalista siten, että se on todella ravitsemuksellisesti oikein kokoonpantu." (KL 1/1959, s. 32–33, 40, "Terveellinen ja taloudellinen ruoka", maisteri Hilikka Halkilahti, maisteri Aili Jokelainen, maat.- ja metsät. kand. Eila Palsanen & talousopettaja Raili Manninen)

Arkiruoan valmistamiseen perheenemäntä tarvitsee taidon ja tiedon lisäksi mielikuvitusta ja perehtyneisyyttä. Perheenemänniltä ei edellytetä lehteen kirjoittaneiden ammattilaisten kanssa yhtäläistä talouskoulusivistystä onnistuakseen terveellisen ja taloudellisen ruoan valmistuksessa. Tärkeintä on omatoimisuus ja "järjen käyttö". *Kotiliedessä* korostetaan, että "taitava" ja "järkevä" emäntä suunnittelee ruokataloutensa ja perheen arki-ruoat hyvissä ajoin etukäteen ja on selvillä vuodenaikojen vaihteluista ja niiden tuomista muutoksista ruoka-aineiden saatavuuteen. Erityisesti suunnittelua ja mielikuvitusta tarvitaan kevättalven, kevään ja alkukesä kuukausina, jolloin ruokavarastot ovat tyhjät ja tuoreita ruoka-aineita on vain vähän saatavilla.

Kuten jo aikaisemmin on todettu, *Kotiliedessä* ymmärretään suomalaisten kotien tiukka rahatilanne sekä ruoan terveellisyyden ja taloudellisuuden yhdistämisen haastavuus. Kuitenkin lehdessä vallitsee ajatus siitä, ettei heikko rahatilanne tarkoita sitä, etteikö perhe ei voisi syödä monipuolista, vaihtelevaa ja terveellistä ruokaa. Kaiken ratkaisee perheenemännän taito yhdistää nämä asiat ruokataloudenhoidossaan. Avain kunnolliseen ja ”oikeaan” ruokataloudenhoitoon on perheenemännän ”oikea asenne”: vastuullinen perheenemäntä etsii tietoa niin talouden suunnittelusta kuin terveellisten aterioiden kokoonpanosta. Perheenemännän pyrkimys toimia parhaan tiedon mukaisesti voidaan nähdä Foucaultin (1982, s. 212–123) tavoin subjektin pyrkimyksenä kehittää itseään (ks. myös Simola, Heikkinen & Silvonen, 1998, s. 70, 73). Asiantuntijat painottavat, että perheenemäntä voi aina kehittää itseään, vaikka hänellä ei olisikaan talouskoulusivistystä tai vaadittavia tietoja ja taitoja terveellisen ja taloudellisen ruoan suunnitteluun ja valmistamiseen. Tätä ajatusmaailmaa korostaakseen lehdessä esitetään myös tutkimustietoa.

”- jos emännällä on oikea asenne, hänellä on nykyaikana mahdollisuus saada eri lähteistä tietoja yleensä koko ruokatalouden suunnittelusta, terveellisten aterioiden kokoonpanosta – myös eri ikäisille. Lehdet esittelevät oikeita ruoanvalmistusmenetelmiä, asiallisia työvälineitä, ostosten suorittamista ja ruoka-aineita. Esim. Amerikassa ovat Stiebeling & Word jo kauan sitten eräällä tutkimuksellaan osoittaneet, kuinka riittäväillä tiedoilla suunnittelussa, ostamisessa ja ruoka-aineiden käytössä alimmassa tuloluokassa, jossa silloiset ruokamenot olivat noin 45 %, kyettiin pienentämään ruokakustannuksia noin 15–20 %:lla huonontamatta ruokaa.” (KL 18/1959, s. 990–991, 1024, 1026, ”Käytä mielikuvitusta – ruoanlaitossakin”, maisteri Helvi Wagner)

Oikea asenne tarkoittaa *Kotiliedessä* ennakkoluulottomuutta uutta kohtaan sekä luopumista epäterveellisistä ruokailutottumuksista ja perinteisistä säilöntä- ja ruoanvalmistusmenetelmistä. Lehdessä malliesimerkkinä pidetään sellaista perheenemäntää, joka irtautuu ympäröivän yhteisön paineesta ja valmistaa kevyitä juhlaherkkuja ja maltillisempia juhlatarjoiluja sen sijaan, että kilpailisi muiden emäntien kanssa raskaista, runsaista ja terveydelle epäedullisista tarjoiluista. Oikeasta asenteesta kertoo lisäksi perheenemännän ennakkoluulottomuus esimerkiksi sieniä tai sisäelimiä kohtaan. Asiantuntijat haastavat usein lukijan pohtimaan sitä, minkälaisella asenteella hän ruokatalouttaan hoitaa.

”Tuntuu ehkä kohtuuttomalta sanoa, että perheenemäntä on suuressa määrin vastuussa perheensä hyvinvoinnista, mutta loppujen lopuksi terveytemme kuitenkin perustuu arkiin aterioihin ja ruokailutottumuksiin. On hyvä joskus pysähtyä miettimään, mikä tarkoitus ruoallamme on. Pyrimmekö todella saamaan siitä terveyttä ja työvoimaa vai ainoastaan torjumaan jollakin tavalla näläntunteen vai onko ruoka ehkä pelkkä nautintoaine?” (KL 16(1957, s. 918, 928, ”Työtä vähentämällä parempaa ruokaa”, K. T.)

Perheenemäntä nähdään *Kotiliedessä* myös äitinä ja kasvattajana, jonka toiminta ja esimerkki vaikuttavat lasten myöhempiin ruokailutottumuksiin. Lehdessä todetaan vanhempien ruokakäyttäytymisen siirtyvän helposti lapsille ja kotona opittujen ruokatottumusten vaikuttavan kaikkein eniten lasten myöhempään ruokakäyttäytymiseen. Näin ollen

perheenäidin neuvotaan vaihtamaan terveydelle epäedulliset ruokalajit ravinto-opin mukaisiin ja muuttamaan perheen epäsäännöllinen ateriarytmi säännölliseksi. Asiantuntijoiden mukaan myös perheen yhteinen ateriointi on tärkeää, koska silloin vanhemmat voivat opettaa lapsilleen ”sivistyneitä” ruokailutapoja. Vanhempien sanallinen esimerkki ja valistus ei siis riitä, vaan terveellisten ruokatottumusten tulisi näkyä konkreettisesti perheen arjessa, jotta päästäisiin huonoista tottumuksista ja välttyttäisiin epäterveellisen ravinnon terveydelle haitallisilta vaikutuksilta. Kasvatuksen merkitys nähdään lehdessä tärkeänä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koska perheiden ruokailutottumukset vaikuttavat myös kansanterveydellisiin ongelmiin. Tässä voidaan jälleen nähdä asiantuntijoiden kaksoisliittosuhde (ks. Miller & Rose, 2010, s. 112). Lehdessä luodaan kuva ”viisaasti” toimivasta äidistä, joka kasvattaa lapsensa terveellisiin ruokatottumuksiin. Tällainen perheenäiti saa lehden asiantuntijoilta kiitosta ja ylistystä.

”Vanhuusiän terveydelle valmistellaan pohja jo lapsena. Ravinnon järjestely kehitysiän aikana on tärkeä, jotta voitaisiin välttyä myöhemmin liikalihavuudelta, korkealta verenpaineelta, sokeritaudilta, ehkäpä syövältäkin, jotka viittaavat kaikki eräiden sisäeritteisten rauhasen liikatoimintaan.” (KL 22/1957, s. 1300–1301, ”Mitä lapselle juotavaksi?”, tri Veikko Uusipää)

”Kotoisten aterioiden avulla lapset oppivat myös paraiten ymmärtämään mitä, missä ja milloin syödään. Jos hyvien ja terveellisten ruokailutapojen opettaminen jää pelkäksi teoriaksi, ei opetuksesta tarvitse odottaa tuloksia.” (KL 21/958, s. 1218–1219, ”Päivän pääateria yhteistuumin”, K. T.)

”Mutta millä saataisiin nämä äidit käyttämään hiukan muitakin²⁷ ruokalajeja, ennen kaikkea edes osittain vihannesperäisiä, ettei heidän pojistaan tulisi jälleen uusi polvi noita ”meidän isiä”? Tytöt saavat kansakouluissa kotitalousopetusta, mutta useimpien tyttöjen vaa’assa painavat äidiltä perityt ruokalajit ja käsitykset niistä paljon enemmän.” (KL 16/1959, s. 869, ”Porkkanan ja punajuurien puolesta”, Maria)

Kotiliedessä kehoitetaan perheenäitejä olemaan totuttamatta lapsiaan liian suuriin ruokannoksiin tai hemmottelemalla heitä rasvaa, sokeria ja valkoista vehnää sisältävillä herkuilla, jotta lapset välttyisivät myöhemmällä iällä liian runsaan, rasvaisen ja sokerisen ruoan terveydellisiltä seuraamuksilta, kuten lihomiselta ja verenpainetaudilta. Tämä *Kotilieden* asiantuntijoiden keskuudessa kasvanut huoli saattoi johtua suomalaisten 1950-luvulla yleistyneestä arkipäivän herkuttelusta, joka Sillanpään (1999, s. 108, 125) mukaan koski myös perheen lapsia.

”Tuskinpa ainoakaan äiti, joka tämän tietää ja ymmärtää, on niin edesvastuuton, että antaa lapselleen tämän illalla vuoteeseen mennessä vehnäleipää, vaikkapa ”Liisa niin kovasti pitää pullasta”. Viisas äiti toki totuttaa lapsensa pitämään tummasta leivästä, sillä makutottumuksehan luodaan juuri kotona. Kunnia sille kodille, jossa perheenjäsenet tottuvat oikeisiin, terveellisiin makuihin!” (KL 7/1959, s. 414–415, 427–428, ”Vehnäsen sijaan”, Raili Manninen)

²⁷ Artikkelissa ”muilla ruokalajeilla” viitataan perinteisiin ja ravintoaineiltaan yksipuolisiin ruokalajeihin.

”Mainion” perheenemännän rinnalla *Kotiliedessä* rakennetaan mielikuvaa ”huonosti” ja ”vastuuttomasti” toimivasta perheenemännästä, jonka toiminnalla on kielteisiä seurauksia niin perheen kuin koko yhteiskunnan terveydelle. Tällainen perheenemäntä kuvataan ennakkoluuloiseksi ja vanhanaikaiseksi, joka ei ole kiinnostunut seuraamaan uusinta ravinto-opillista tietoa eikä suunnittele ruokataloudenhoitoaan. Sen sijaan hän valmistaa yksipuolisia aterioita vanhanaikaisilla, uusimman ravinto-opin kumoamilla ruoanvalmistustavoilla, ja antaa lastensa herkutella sokerisilla ja rasvaisilla ruoilla.

”Olen kiireinen perheenemäntä. En ehdi ajatella ruoka-asioita, kun on niin paljon tärkeämpää. En ole koskaan välittänyt ruoanvalmistuksesta, sama se on millä vatsansa täytää. On turhaa nähdä vaivaa ruoan suunnittelusta, valmistuksesta ja tarjoilusta, kun ruoka kuitenkin heti syödään ja siitä on niin lyhytaikainen ilo.” Miten moni perheenemäntä tunteekaan valitettavasti nämä mielipiteet omikseen. Näin sanoessaan hän tunnustaa, ettei hän ole tullut ajatelleeksi, miten suuri ja pitkäaikainen vaikutus oikealla ravinnolla on terveyteen, työtehoon ja mielialaan. Ilman tarkoituksenmukaista ravintoa on terveydeltä ja hyvinvoinnilta pohja poissa eikä lasten kehityksellä ole oikeita edellytyksiä.” (KL 21/1958, s. 1218–1219, ”Päivän pääateria yhteistuumin”, K. T.)

Kotiliedessä suomalaisia perheenemäntiä verrataan usein muiden maiden emäntiin, joiden ruoanvalmistustapojen mielletään lähtökohtaisesti olevan ravitsemuksen kannalta oikeaoppisia. Vertaamalla asiantuntijat ikään kuin haastavat lukijan pyrkimään toiminnassaan samaan kuin heidän ylistämänsä ulkomaiden ”mainiot” perheenemännät. Tämä voidaan nähdä *Kotilieden* yhtenä pyrkimyksenä saada perheenemännät omaksumaan ravitsemuksellisesti oikeaoppiset ruoanvalmistus- ja ruokailutavat (ks. Foucault, 2010, s. 136–141).

”Amerikkalaiset perheenemännät kokeilevat keskimäärin yhdestä kolmeen uutta ruoanvalmistusohjetta kuussa. Mitä jos me suomalaisetkin yrittäisimme samaa ja saisimme sillä tavalla aikaan vaihtelua ja monipuolistumista ruokavalioomme.” (KL 19/1959, s. 1086–1087, 1110, ”Silakoita seitsemällä tavalla”, Kirsti Tolvanen)

Perheenemäntiä verrataan lehdessä myös talouskoulun käyneisiin perheenemäntiin, joiden ruokahuollossa yhdistyvät terveellisyys, taloudellisuus ja vaihtelevat ruokalajit. Tämän esimerkillisesti toimivan perheenemännän malli tulee *Kotiliedessä* esille erityisesti silloin, kun artikkeleissa kysytään neuvoa tunnetuilta ja koulutetuilta talousopettajilta ja perheenemänniltä. Lehdessä kirjoitetaan myös kuvitteellisia tai todellisia kertomuksia perheenemännän täydellisestä suunnittelusta ruokahuollosta. Näissä artikkeleissa näkyy eri elämäntilanteissa olevia perheenemäntiä. Esimerkiksi ansiotyössä käyvän perheenäidin ruokahuolto poikkeaa kotona toimivan perheenemännän työnkuvasta. *Kotiliedessä* oletetaan kuitenkin, että perheenäiti huolehtii perheensä ruokataloudenhoidosta, kävi hän ansiotyössä tai ei. Lehdessä ymmärretään, että ansiotyössä käyvälle äidille jää hyvin vähän aikaa perheen ravitsemuksesta huolehtimiseen. Asiantuntijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että esimerkillinen perheenäiti hoitaa hyvin sekä perheensä ravitsemuksen että työnsä.

Maddenin ja Chamberlainin (2010) haastattelututkimuksessa ravitsemukseen liittyvät asiat näyttäytyivät naisille moniulotteisena ja ongelmallisena kenttänä niin naisena olemisen ja äitinä toimimisen näkökulmasta. Poikkeaminen yleisesti hyväksytyistä ”kunnollisista” ruoanvalmistuskäytänteistä sai naisen tuntemaan itsensä moraalittomasti toimivaksi äidiksi (emt., s. 292, 307). Tämä huomio tukee Foucault’n (1988, s. 17–18; 1991, s. 87–104) ajatusta yksilöstä moraalisenä subjektina. Lukijansa moraaliin vedoten myös *Kotiliedessä* asiantuntijat luovat yleisesti hyväksytyä ja ”oikeaa” kuvaa siitä, miten perheenemännän tulisi toimia. Lehden ravitsemusvalistuksessa tuotetaan tutkimuskauden aikana selkeä normitus perheelleen ja yhteiskunnalle yhtäältä hyödyllisen ja toisaalta haitallisen perheenemännän toiminnasta. Lopullinen ratkaisu jää lukijan päätettäväksi: haluaako hän toimia perheensä ruokahuoltoa suunnitellessaan yhteiskunnan tavoitteiden mukaisesti, vai haluaako hän sitä vastoin toimia toisin, jolloin hän ei enää ole osa asiantuntijoiden luomaa ja yleisesti hyväksytyä perheenemännän kategoriaa (ks. Gastaido, 1997, s. 79–81).

7.4 Yhteenveto

Kotilieden ravitsemusneuvonta perustuu ruokaympyrämalliin, jota noudattamalla ravinnosta saadaan päivittäin tarvittavat energia- ja suojaravintoaineet. Neuvonnassa korostuu vitamiinien merkitys ravinnossa. Asiantuntijat keskittyvät kansanravinnon vahvojen puolien – perunan, maidon, voin, rukiin ja marjojen kulutuksen – vahvistamiseen ja heikkojen puolien – kalan, marjojen, hedelmien ja vihannesten vähäisen kulutuksen – parantamiseen. Lehdessä valistetaan myös säännöllisten ruoka-aikojen sekä energiapitoisen aamiaisen ja lounaan tieteellisesti tutkitusta vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Ravitsemustietoon ja kansanravitsemukselliseen tilaan vedoten *Kotiliedessä* pyritään hillitsemään väestön sokerin, kuoritun vehnän ja eläinrasvan kasvanutta kulutusta.

Käytännön ravitsemusneuvonnassa perheenemännille opetetaan keinoja siihen, miten talousmenot saadaan riittämään terveelliseen, monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokaan. Lehdessä opastetaan myös ravitsemussuosittelun mukaisen, monipuolisen ja vaihtelevan ruoan valmistamiseen niin, että suojaravintoaineet eivät tuhoutuisi ruoanvalmistuksessa. Perheenemäntä valistetaan terveellisen ja monipuolisen ravinnon suunnitteluun, jotta ravintoaineiden saanti turvattaisiin kaikkina vuodenaikoina. Säilöntä muodostuu lehden tärkeimmäksi ohjeeksi turvata vitamiinien ympärivuotinen saanti. Lisäksi lehdessä neuvotaan luopumaan terveydelle epäedullisista ruoanvalmistus- ja säilöntätavoista.

Ravitsemusvalistuksen kautta lehdessä luodaan kuva ”mainiosta” perheenemännästä, joka hyvien ruoanvalmistustaitojen lisäksi sisäistää ravitsemustieteellisen tiedon ja hyödyntää sitä ruokahuollossaan. Lisäksi ”vastuullinen” perheenäiti siirtää kasvatuksen kautta hyvät ruokatottumukset perheen lapsille. Tätä perheenemännän kategoriaa korostamaan lehdessä rakennetaan myös kategoria ”vastuuttomasti” toimivasta perheenemännästä, jonka toiminta näyttäytyy huonona sekä perheen ravitsemuksen että kansanravitsemuksen näkökulmasta.

Ravitsemusvalistuksen kautta *Kotiliesi* rakentaa linkin 1950-luvun ravitsemuspoliittisten päämäärien ja kodeissa tapahtuvan ruokailun ja syömisen välille. Asiantuntijat nostavat *Kotiliedessä* esiin kansanravitsemuksellisia ongelmia ja tuovat ne osaksi lukijoiden arkea. Samalla he opettavat itsehallintaan perustuvia tekniikoita, joiden avulla perheenemännät kykenevät vastaamaan perheen oikeaoppisesta ravitsemuksesta. Ravitsemusvalistuksen kautta pyritään vaikuttamaan siihen, että perheenemäntä toimisi arjessaan ravitsemusneuvojen mukaisesti ja edistäisi niin perheensä kuin koko yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia.

8. Pohdintaa

8.1 Tutkielman luotettavuudesta sekä jatkotutkimusehdotuksia

Eskola ja Suoranta (1998, s. 152) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on luotettavuuden pääasiallinen kriteeri ja näin ollen luotettavuuden arvioinnin tulee koskea tutkimuksen kaikkia vaiheita. Jouduin tekemään tutkimusprosessin aikana lukuisia sellaisia päätöksiä, joihin ei ole oikeaa vastausta eikä vakiintuneita käytäntöjä. Jotta lukija voi arvioida tutkielmassa tehtyjen ratkaisujen osuvuutta, käyn seuraavaksi läpi tekemäni ratkaisut sekä sen, mitä jätin tutkielman ulkopuolelle. (ks. Eskola, 2018, s. 231.)

Eskolan ja Suorannan (1998, s. 153) mukaan luotettavuuden tarkastelussa huomio tulee kiinnittää tutkielman uskottavuuteen eli siihen, vastaavatko tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat tutkittavaa ilmiötä. Olen pyrkinyt etsimään tulkinnoilleni tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista (ks. emt., s. 153). Koska laadullinen analyysi mahdollisti aineiston ja teorian vuoropuhelun, oli aineistosta nousseista ilmiöistä ruokailuajkojen merkitys hyvinvoinnille omaa tulkintaani, koska en löytänyt siihen aikaisempaa vertailukelpoista tutkimusta. Ruokailuajkojen ravitsemuksellista merkitystä perusteltiin *Kotiliedessä* erityisesti opiskelu- ja työkyvyn paranemisella, minkä vuoksi tulkitsin sen valistukselliseksi biovallan muodoksi huolehtia kansalaisten tuottavuudesta (ks. mm. Foucault, 1980, 166–182; 2010, s. 99–116; Gastaido, 1997, s. 79–80).

Tutkielman pätevyyttä voidaan arvioida tarkastelemalla sen sisäistä validiteettia (ks. Eskola & Suoranta, 1998, s. 154). Sisäisesti validissa tutkimuksessa teoreettis-filosofiset lähtökohdat, käsitteelliset määrittelyt ja menetelmälliset ratkaisut ovat sopusoinnussa keskenään (emt., s. 154). Tämän tutkielman teoreettisen viitekehyksen muodosti foucault'lainen vallan ja hallinnan analytiikka ja siihen perustuva tutkimuskirjallisuus. Käsitteelliset määrittelyt saivat tukea valta-analytiikkaa ravitsemus- ja terveystuotuksen näkökulmasta tarkastelevista tutkimuksista. Pyrin liittämään teoreettisen viitekehyksen tutkimuskauden ajan suomalaiseen yhteiskuntaan. Tutkimuskysymykset muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joka tarkastelee *Kotilieden* ravitsemusvalistusta hallinnan analytiikan lähtökohdista.

Ulkoista validiteettia arvioidessa tulee kiinnittää huomiota historiantutkimuksen luonteeseen (ks. Eskola & Suoranta, s. 154). Rautavirta (2012, s. 17) muistuttaa, että historiallista aineistoa tarkastellessaan tutkijan on tunnistettava omat ennakkokäsityksensä (ks.

myös Kalela, 2002, s. 40; Autio ym., 2001, s. 10–11; Metsämuuronen, 2011, s. 131–132). Lisäksi Rautavirran (emt., s. 17) mukaan tutkijan laaja perehtyneisyys tutkimuskauden ajan puhe- ja ajattelutapoihin ja toimintoja ohjaaviin järjestelmiin auttaa historiallisen aineiston ymmärtämisessä. Tutkielmani aineisto sijoittui 1950-luvun Suomeen, jonka yhteiskuntarakenne ja elämä poikkesi paljon nykyajasta. Tämän vuoksi koen aiheelliseksi huomauttaa, että olen aineiston analyysissä voinut tehdä väärintulkintoja enkä mahdollisesti ole osannut huomioida kaikkia asiayhteyksiä. Rautavirta (emt., s. 18) esittää myös huomion siitä, että historiallisissa tutkimuksissa vaarana voi olla ahdas kansallinen näkökulma. Pyrin sisällyttämään tähän tutkielmaan tutkimuksia myös muiden 1950-luvun länsimaiden kansanravitsemuksellisesta tilasta, perhepolitiikasta, ravitsemusneuvonnasta sekä ravitsemusvalistuksen luonteesta. Näissä tapauksissa kiinnitin huomiota lähinnä maita yhdistäviin tekijöihin, jotka osaltaan toivat tulkinnoilleni varmuutta. (ks. emt., s. 18.)

Tässä tutkielmassa rajasin analysoitavat artikkelit ravitsemusta käsitteleviin artikkeleihin. Rajaus sulki pois monia *Kotiliedessä* 1950-luvulla tuotettuja ruokaan liittyviä artikkeleita, jotka koostuivat pääsääntöisesti ruokaohjeista ja ruokalistaista. Vahvimmin rajaus koski juhlakausien eli pääsiäisen, valmistujaisjuhlien ja joulun artikkeleita, koska ne sisälsivät vain harvoin ravitsemukseen liittyviä ohjeita ja neuvoja. Tämä toisaalta voidaan nähdä myös yhdenlaisena tutkimustuloksena: juhlakausien aikaan *Kotiliedessä* ei välitetty siitä, ottiko perheenäiti aterioita suunnitellessaan ja valmistaessaan huomioon ravitsemukselliset suositukset. Vuoden ensimmäisissä numeroissa saatettiin tosin mainita joulun aikana nautittu raskas ruokavalio. Tämä kertonee siitä, että *Kotiliedessä* oltiin tietoisia suomalaisten tyypillisestä herkuttelusta juhlakausina, mutta pitäydyttiin silti valistamasta terveellisistä ruokavalinnoista. Jäin tutkielman rajauksen vuoksi pohtimaan sitä, millä tavoin *Kotilieden* ruokaohjeet yleisesti vastasivat lehdessä tuotettua ravitsemusvalistusta. Tämä olisi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe sillä olettamuksella, että lehden ruokaohjeita toteutettiin myös käytännössä suomalaisissa kodeissa.

Tutkimusongelman ja tutkielman teoreettisen viitekehyksen avulla sain rajattua alun perin hyvinkin runsaan aineiston hallittavammaksi kokonaisuudeksi. Toisenlainen tutkimusnäkökulma olisi luultavasti rajannut aineiston hyvin erilaiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston rajaus mahdollisti kuitenkin kattavan analyysin 1950-luvulla *Kotiliedessä* tuotetusta ravitsemusvalistuksesta, koska aineistoa kerätessä kävin läpi kaikki 1950-luvulla lehdessä julkaistut artikkelit. Kävin lopullisen aineiston huolellisesti läpi useamman kerran analyysin kattavuuden varmistamiseksi (ks. Eskola ja Suoranta, 1998, s. 155). Jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla pyrin tarkastelemaan aineistoa eri tavalla ja pohtimaan

ilmiöitä eri näkökulmista. Tällä tavoin pyrin varmistamaan tulkitsemieni ilmiöiden yhdenmukaisuuden ja näin tutkielman reliabiliteetin (ks. emt., s. 154). On kuitenkin aiheellista todeta, että muilla laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmillä aineistosta olisi ehkä saatu erilainen näkökulma 1950-luvun valistukseen.

Tässä tutkielmassa keskityin tarkastelemaan ravinto-opillista tietoa, käytännön ravitsemusneuvontaa sekä perheenemännän subjektin muodostumista 1950-luvun *Kotiliesissä*. En keskittynyt artikkelien kieleen ja retoriikkaan enkä esimerkiksi asiantuntijoiden kielessä esiintyneisiin valtakursseihin. Diskursiivisanalyttinen lähestymistapa olisi saanut aineistosta esiin erilaisia huomioita 1950-luvun ravitsemusvalistuksesta, mikä olisi toinen kiehtova jatkotutkimuksen kohde. Tutkielman aineistoon sopisi myös feministinen lähestymistapa, joka pohtisi syvemmin 1950-luvun naiskuvaa ja äitiä perheen ravitsemuksesta huolehtivana terveystoimijana. Vahva naisiin kohdistunut ravitsemusvalistus 1950-luvun *Kotiliesissä* herättää myös kysymyksen siitä, millaista ravitsemusvalistusta miehille tuona aikana mahdollisesti tuotettiin, ja millä tavoin.

Koska rajasin aineistosta kaikki ravitsemusta sivuamattomat ruokaan liittyvät artikkelit, jäi analyysistä pois lukuisia tekstejä, jotka sisältävät tietoa 1950-luvun suomalaisesta ruokakäyttäytymisestä. Tutkielman rajaus merkitsi siis sitä, että kuva suomalaisesta ruokakäytöstä rajautui ravitsemukselliseen näkökulmaan. Toisaalta ravitsemusvalistuksen historiallinen tarkastelu herättää kysymyksen siitä, onko 1950-luvun ravitsemusvalistuksella mahdollisesti osaltaan ollut vaikutusta suomalaisen ruokakulttuurin kehitykseen. Esimerkiksi nykypäivän suomalaisessa ruokapöydässä tyypilliset sitrushedelmiä sisältävät raastesalaatit sekä juureksilla ja kasviksilla höystetyt liharuoat ovat varsin samankaltaisia niiden ruokalajien kanssa, joita 1950-luvun *Kotiliesien* ravitsemusvalistuksessa neuvottiin terveyden nimessä valmistamaan.

Tutkielman tekemisen aikana ilmeni, että 1950-luvun suomalaisesta ruokakulttuurista ei ole tuotettu juurikaan tieteellisesti tutkittua tietoa. Tutkimus 1950-luvun suomalaisesta ruokakäyttäytymisestä on lisäksi painottunut eri sisältöalueille, kuten terveystieteeseen (mm. Harjula, 2007; 2018), ravitsemuspolitiikkaan (mm. Suojanen, 2003; Rautavirta & Parkkinen, 2015) tai kulutustutkimukseen (mm. Maula, 1995; Pantzar, 1995). Tämä tutkielma tuo oman kontribuutionsa suomalaisen ruokakulttuurin ja ruokakäyttäytymisen historialliseen tutkimukseen. Se tukee, mutta myös tarkentaa aikaisempaa tutkimustietoa suomalaisten ruokakäyttäytymisestä.

8.2 *Kotiliesi* kansanravitsemuksen edistäjänä

Ravitsemussuositusten tarkastelussa tulee Santichin (2005, s. 152) mukaan ottaa huomioon se, että ruokakäyttäytymisen tavoin myös tiedon kulku on sosiaalisesti ja kulttuurisesti muovautunutta, ja ajanjaksosta riippuen yhteiskunnalliset ja poliittiset arvot suosivat tietynlaista ajattelu- tai lähestymistapaa. Näin ollen arvioidessani seuraavaksi *Kotilieden* ravitsemusneuvontaa otan huomioon tutkimuskauden ajan sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja käytännön näkökulmat (ks. emt., s. 152).

Suomalainen 1950-luvun ruokamaailma näyttäytyy hyvin ristiriitaisena. Ruokavalio oli keskimäärin melko yksipuolista ja ravintoainekoostumukseltaan niukkaa, ja suuri osa kotitalouksien menoista kului ruokaan (Maula, 1995, s. 9; Heinonen, 1998, s. 253). Samanlaisesti rukiin kulutus väheni ja voin, vehnän ja sokerin kasvoi (ks. Maula, 1995). Suomalaiset näyttivät siis kuluttavan ruokarahojaan enenevässä määrin syömisen tuomiin makunautintoihin, eivätkä niinkään päivän ravinnontarpeen tyydyttämiseen. Tämä luultavasti johti myös väestön liialliseen ravinnon saantiin ja lihavuuteen.

Myös *Kotiliedessä* tulee esille 1950-luvun suomalaisen ruokamaailman ristiriidat. Lehden tavoitteena oli koko tutkimuskauden ajan suomalaisen kansanravitsemuksen edistäminen ja parantaminen. Lehden ravitsemusvalistus kietoutuu pitkälti 1950-luvun kansanterveysongelmien ympärille: yhtäältä liian niukasta ja yksipuolisesta ruokavaliosta johtuviin elimistön puutostiloihin ja toisaalta runsaasta rasvan, sokerin ja vehnän nauttimisesta seuranneeseen väestön lihomiseen ja huomioon sydän- ja verisuonitautien lisääntymisestä (ks. Suojanen, 2003, s. 30–64; Jallinoja, Jauho & Mäkelä, 2016, s. 274; Syrjäläinen ym., 2016, s. 44; Rautavirta & Ahlström, 2018).

Kotilieden tuottamassa ravitsemusvalistuksessa näkyy osaltaan myös Suomessa 1940- ja 1950-luvuilla toteutettu perhepolitiikka. Yhteiskunnallinen huoli kansakunnan terveydestä sekä tavoite kasvattaa sodan jälkeen syntyneistä lapsista terve ja työkykyinen kansakunta yhdistyivät lehdessä käsitykseen suomalaisten kotien niukasta varallisuudesta (ks. Harjula, 2006, s. 101; 2007, s. 55–73; 2018). Tämä mahdollisesti johti siihen, että *Kotiliedessä* tuotettu käytännön ravitsemusneuvonta perustui tutkimuskaudella vahvasti ruoan terveellisuuden ja taloudellisuuden yhdistämiseen. Vaikka lapsen syntyminen tarkoittikin perheen elintason alenemista, *Kotiliedessä* uskottiin, että hyvin valistunut perheenemäntä kykenee tarjoamaan perheelleen ravitsemussuositusten mukaista ravintoa pienelläkin budjetilla. Perheisiin kohdistunut terveystaloudellinen politiikka ja *Kotilieden* perheenemänille suunnattu ravitsemusvalistus herättää pohtimaan sitä, voiko 1950-luvulla vahvasti

ymmärretty ajatus äidistä perheen ravitsemuksen ylläpitäjänä vaikuttaa edelleen nykypäivän suomalaisten perheiden ruokakasvatuksessa ja perheiden sisällä tapahtuvassa työnjaossa.

Kotilieden ravitsemusvalistus perustuu vahvasti aikansa ravitsemustieteellisiin tutkimuksiin. Asiantuntijat perustelivat ohjeitaan ja neuvojaan tuoreimmalla tutkimustiedolla. Myös ulkomailta omaksutut ravitsemussuosituksot, kuten *ruokaympyrä* ja *300 g/pv marjoja, vihanneksia ja hedelmiä* -kampanja, muutettiin sopimaan suomalaisiin oloihin. Vaikka suojaravintoaineet muodostuivatkin isoksi osaksi *Kotiliedessä* esitettyä ravitsemustietoa, päivittäisen ja vuodenajoista riippuvan energiantarpeen merkitys oli neuvonnassa esillä tutkimuskauden loppuun saakka. *Kotilieden* ”kaloriavalistus” viittaa siihen, että lehteen kirjoittaneet asiantuntijat olivat huolissaan suomalaisten keskimääräisesti niukasta energiansaannista (ks. Pantzar, 1995, s. 18). Ehkä tämä yhdistettynä terveen ja työkykyisen kansakunnan kasvattamistavoitteeseen vaati perheen ruokailuaikojen korostamista ja sen perustelua tieteellisesti: tukevan aamiaisen avulla niin koululainen kuin vanhempi jaksoi tehdä tuottavan työpäivän itselleen, perheelleen ja koko yhteiskunnalle.

Suomalaiseen syömiseen vaikuttivat 1950-luvulla ruoan kausiluontoiset tarjonnan vaihtelut ja rajoitetut säilytysmahdollisuudet (Sillanpää, 1999, s. 106–107, 126–28, 130–131). Tämä näkyy myös *Kotilieden* ravitsemusvalistuksessa. Asiantuntijat pyrkivät ohjeillaan ja neuvoillaan varmistamaan sen, että perheenemännällä olisi tarvittavat tiedot ja valmiudet varmistaa perheen ravinto- ja suojaravintoaineiden saanti vuoden jokaisena aikana (ks. Rose & Miller, 2010, s. 112). Luultavasti juuri tämän vuoksi *Kotilieden* käytännön ravitsemusneuvonnassa korostuu marjojen, hedelmien ja vihannesten ravitsemuksellisesti oikeaoppinen säilöntä.

Coveney (2003, s. 101) toteaa, että rajoitukset ruoan hankinnassa voivat johtaa perheen yksipuoliseen ja niukkaan ruokavalioon, mutta toisaalta niukka ruokavalio voidaan nähdä myös seurauksena talousmenojen huonosta budjetoinnista. *Kotiliedessä* asiantuntijat ottivat ravitsemusneuvonnassaan huomioon molemmat näkökulmat. Yksi lehden pyrkimyksistä 1950-luvulla oli opettaa lukijoilleen sellaisia ruoanvalmistustapoja ja ruokalajeja, jotka täyttäsivät ravitsemukselliset vaatimukset ja olisivat lisäksi taloudellisia, vaihtelevia ja toteuttamiskelpoisia. Perheenemäntiä neuvottiin myös tarkkaan ruokataloudenhoidon budjetointiin.

Kotiliedessä asiantuntijat kirjoittavat usein ”oikeasta” ravinnosta. Coveney (2006) on tarkastellut sitä, mitä ”hyvä” ruoka ja ruokavalio tarkoittaa asiantuntijoiden ja maallikoiden

puheessa. ”Hyvä” ruoka näyttää viittaavan nautinnollisen ja hyvänmakuisen ruoan sijaan pikemminkin terveelliseen ja ravitsemukselliselta laadultaan oikeaan ruokaan (emt., s. xii–xiii). *Kotiliedessä* ”oikeaan” ravintoon ja ruokaan viitattaessa tarkoitetaan niin ikään terveellistä, vaihtelevaa, maukasta ja ruokaympyrän mukaisesti koostettua ruokaa, mutta toisaalta sillä viitataan myös itse valmistettuun ja taloudelliseen ruokaan. Asiantuntijoiden ilmaisuihin eri ruoka-aineet, ruokalajit ja valmistustavat jaetaan ”oikeisiin” ja ”hyviin” sekä ”huonoihin” ja ”kelvottomiin”. Vaikka *Kotiliedessä* ei aina suoraan mainita sitä, millainen ruoka on oikeaa, hyvää tai terveellistä, tämä tuodaan esille esimerkiksi suosimalla tietynlaisia raaka-aineita ja ruoanvalmistusmenetelmiä, kuten keittämistä ja uunissa paistamista. Tällä tavoin kielellisissä ilmauksissaan asiantuntijat järjestävät tietoa siitä, millaista hyvän ja terveellisen ruoan tulisi olla ja miten se pitäisi valmistaa (ks. Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18).

Kotilieden 1950-luvun ravitsemusvalistuksessa voidaan nähdä sekä tieteellinen että moraalinen luonne. Samalla kun ravitsemusvalistuksessa pyrittiin hyödyntämään objektiivisesti tutkimustietoa, lukijoille annetut ravitsemusohjeet ja -neuvot sisälsivät vahvoja moraalisia latauksia. Coveneyn (1998, s. 459) mukaan yksi keskeinen kysymys ravitsemusvalistuksen eettisessä tarkastelussa on se, kenet ravitsemusvalistus ottaa kohteekseen ja onko ihmisellä valintoja tehdessään pohjimmainen suvereniteetti. *Kotilieden* ravitsemusvalistus otti kohteekseen suomalaiset perheet ja erityisesti perheiden äidit. Subjektien – jotka *Kotilieden* kontekstissa tarkoittivat lähinnä perheenemäntiä – itsehallintaan pyrittiin vaikuttamaan tieteen nimissä, mutta samalla vahvoilla moraalilla keinoilla, kuten vertailemalla heitä keskenään ja luokittelemalla heidät ”vastuullisiin” ja ”mainioihin” sekä ”ymmärtämättömiin” ja ”vastuuttomiin” perheenemäntiin. Tuottaen tietämystä ”normaalista” perheenemännästä, *Kotiliedellä* ja siihen kirjoittaneilla asiantuntijoilla voidaan katsoa olleen merkittävä rooli yhteiskunnallisten tavoitteiden ja kodeissa eletävän arjen yhdistämisessä (ks. mm. Rose & Miller, 1992, s. 188; Petersen & Lupton, 1996, s. 14–18, 26; Miller & Rose, 2010, s. 102; Laurent, 2017, s. 21).

Kotiliedessä asiantuntijat pyrkivät aktiivisesti kumoamaan mielikuvan vanhanajan ”mainiosta” perheenemännästä. Lehden mukaan aikaisemmin ajateltiin, että mainio perheenemäntä on sellainen, joka valmistaa herkullisia ja näyttäviä ruokia monimutkaisilla ja vaikeilla valmistusmenetelmillä ja tarjoilee juhlissa runsaasti eri ruokalajeja. Lehdessä tuodaan esille tämän vanhanaikaisen perheenemännän ”erinomaisuuden” huonot puolet: hänen valmistamansa ruoka on yksipuolista, rasvaista ja sokerista ja sisältää runsaasti energiaa. Tämän rinnalla lehdessä esitellään uusi ”vastuullinen” perheenemäntä, joka miettii sekä perheensä että koko yhteiskunnan hyvinvointia. Uuden ajan perheenemäntä

ei tyydy noudattamaan vanhoja perinnäisiä ruoanvalmistustapoja, vaan kyseenalaistaa jatkuvasti omaa ruokataloudenhoitoaan sekä tukeutuu uusimpaan ravinto-opilliseen tutkimustietoon ja on valmis muuttamaan ruokatottumuksiaan ja valmistamaan perheelleen ruokaa sen mukaisesti.

Perheenemännät voidaan nähdä *Kotilieden* tuottamassa ravitsemusvalistuksessa terveyskansalaisina, jotka perheensä ravinnosta vastatessaan vaikuttavat koko yhteiskunnan terveydentilaan (ks. Helén & Jauho, 2003a, s. 13–14; Harjula, 2007, s. 139). Myös Barker ja Burrige (2013, s. 121) näkevät perheenemännän velvollisuuden 1940- ja 1950-luvun britannialaisissa naistenlehdissä samankaltaisena. *Kotiliedessä* asiantuntijat vetosivat valistuksessaan perheen henkilökohtaisen terveyden edistämiseen, mutta samalla näkemyksiä perusteltiin myös kansanravitsemuksen ongelmilla ja niiden ratkaisuehdotuksilla.

Tutkimuskauden aikainen *Kotiliesi* piti itseään merkittävänä perheenemäntien ammattitaidon kehittämiseen ja ylläpitoon suunnatun neuvonnan kanavana. Ravitsemusvalistus oli *Kotiliedessä* alan asiantuntijoiden tuottamaa, mitä lehti piti suuressa arvossa. Tutkielma ei kuitenkaan anna vastausta siihen, kuinka suuri asiantuntijuuteen perustuva valta *Kotiliedellä* ja siihen kirjoittaneilla asiantuntijoilla loppujen lopuksi oli tai missä määrin ja millä tavoin lehden esittämät ravitsemusvalistukselliset neuvot ja ohjeet vaikuttivat lukijoiden elämään ja ruokakäyttäytymiseen. Tutkielman keskittyminen ravinto-opilliseen tietoon ja käytännön ravitsemusneuvontaan jätti tarkastelun ulkopuolelle ravitsemusvalistuksen vastaanoton ja toteutumisen käytännössä.

Kotilieden asiantuntijoiden valtaa on vaikea arvioida, koska asiantuntijoiden ehdotukset eivät välttämättä johtaneet subjektin itsehallintaan ja käytännön toimintaan: lukijat saattoivat vapauden nimissä myös ”äänestää jaloillaan”, jos asiantuntijoiden neuvot eivät olleet heidän ajatustensa mukaisia (ks. Lundqvist & Petersen, 2010, s. 14–15; Laurent, 2017, s. 21). Toisaalta Jokinen, Juhila ja Suoninen (2012, s. 38–39) toteavat, että asiantuntijaan sidottu tietämisen valta ei häviä silloinkaan, kun joku kyseenalaistaa asiantuntijalta tulevan tiedon tai esittää sille vaihtoehdon: tiedon omistavan auktoriteetin vastustaminen ja haastaminen vaatii aina erityisiä perusteluja. Lisäksi Jokinen, Juhila ja Suoninen (emt., s. 38–39) huomauttavat, että valta on läsnä myös yhteisessä toiminnassa, koska asiantuntijalta näkemyksen kysyminen ja sen hyväksyminen on yhtä lailla valtaa tuottava teko kuin asiantuntijatiedon esittäminenkin. *Kotiliedessä* annettiin ymmärtää, että ravinto-opilliset kysymykset olisivat olleet tärkeitä myös lukijoiden keskuudessa. Lehdessä tuodaan silloin tällöin esille lukijoilta tulleita kiperiä kysymyksiä ja kritiikkiä

asiantuntijoille liittyen esimerkiksi artikkeleihin taloudellisuuden ja terveellisuuden yhdistämisestä perheen ruokahuollossa. Toisinaan lehdessä viitataan myös lukijoilta tulleeseen myönteiseen palautteeseen ja artikkelitoiveisiin. Tästä voidaan päätellä, että *Kotilieden* tuottama ravitsemusvalistus herätti ajatuksia ja keskustelua ainakin osassa sen lukijoista.

Sitä, miksi *Kotilieden* ravitsemusvalistus kohdistui erityisesti perheisiin ja perheenäiteihin, voidaan pohtia tarkastelemalla 1950-luvun patriarkaalista yhteiskuntarakennetta (ks. luku 3.3). Helénin (1997, s. 115) mukaan familistiset normalisointikäytännöt toivat perheenäidit biovallan ja -politiikan keskiöön: kodinhoitajina ja kasvattajina he olivat elämänhallinnan keskeisiä toteuttajia, jotka järjestivät perheensä jäsenten elämän normaaliksi ja hyödylliseksi. Se, miten *Kotiliedessä* nähtiin äidin tehtävä vastata perheensä ravitsemuksesta ja kodin ruokahuollosta, liittyi tutkimuskauden aikaiseen yleisesti jaettuun käsitykseen naisen ja äidin paikasta yhteiskunnassa (ks. mm. Helén, 1997; Laurent, 2017). Lisäksi *Kotiliesi* näki kodin ja perheen merkityksen hyvin tärkeänä osana lasten terveellisten ruokavalintojen kehittymistä. Ajatus perheen merkityksestä lasten ruokatottumusten kehityksessä näkyy edelleenkin asiantuntijoiden keskuudessa. Muun muassa Mäkelän, Palojoen ja Sillanpään (2003, s. 8) mukaan pohja ruokatottumuksille luodaan lapsuudessa ja sieltä tuttua ruokaa pidetään turvallisena myös myöhemmin elämässä. Myös Woodruff & Hanning (2013, s. 89–90) toteavat, että sosiologisesta näkökulmasta katsottuna niin kodin fyysinen ympäristö kuin perheen sisäiset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen, mikä näkyy myös ravitsemusvalistuksen ammattilaisten tavoitteissa edistää terveellisiä syömismalleja lapsiperheissä. Tämä herättää pohtimaan sitä, kohdistuuko yhteiskunnan tuottama ja asiantuntijoiden kautta tapahtuva ravitsemusneuvonta ja -valistus nykyäänkin erityisesti lapsiperheisiin, ja millaista moraalista subjektia vanhemmista tänä päivänä luodaan.

Tämä tutkielma osoittaa sen, miten monipuolista ja runsasta tietoa naisille suunnatut aikakauslehdet voivat antaa niin arjen kuin ruoan ja ruokakulttuurin historialliseen tutkimukseen kotitaloustieteessä. Myös Keating ja Mac Con Iomaire (2018, s. 488) ovat huomanneet naisille suunnattujen aikakauslehtien sisältämän ruokaan liittyvän tiedon arvon ja huomauttavat, että siihen verrattuna niiden hyödyntäminen ruokatutkimuksissa on vielä hyvin vähäistä (ks. myös Barker & Burrige, 2013, s. 117). Lisäksi *Kotiliesi* tarjoaa runsaasti historiallista aineistoa, jonka avulla kotitaloustieteellisessä tutkimuksessa voisi paneutua tarkastelemaan suomalaisten kotien arkea ja ruokakäyttäytymistä ja -kulttuuria koskevia normeja, tapoja ja käytäntöjä.

Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. painos). Tampere: Vastapaino.
- Amilien, V., & Notaker, H. (2018). Health and Nutritional Perspectives on Nordic Food Traditions – An Approach Through Food Culture and History. Teoksessa V. Andersen, E. Barn & G. Wirtanen (toim.), *Nutritional and Health Aspects of Food in Nordic Countries* (s. 1–31). Academic Press. DOI: 10.1016/C2015-0-06078-6
- Autio, S., Katajala-Peltomaa, S., & Vuolanto V. (2001). *Historioitsijan arki & tutkimuksen prosessi*. Tampere: Vastapaino.
- Barker, M. E., & Burrige, J. D. (2013). Nutrition claims in British women's magazines from 1940 to 1955. *Journal of human nutrition and dietetics*, 27, 117–123. DOI: 10.1111/jhn.12075
- Carpenter, K. (2003a). A short history of nutritional science: part 3 (1912–1944). *The Journal of nutrition*, 133(10), 3023–3032. DOI: 10.1093/jn/133.10.3023
- Carpenter, K. (2003b). A short history of nutritional science: part 4 (1945–1985). *The Journal of nutrition*, 133(11), 3331–3342. DOI: 10.1093/jn/133.11.3331
- Coveney, J. (1998). The government and ethics of health promotion: The importance of Michel Foucault. *Health Education Research*, 13(3), 459–468. DOI: 10.1093/her/13.3.459
- Coveney, J. (1999) The science and spirituality of nutrition. *Critical Public Health*, 9(1), 23–37. DOI: /10.1080/09581599908409217
- Coveney, J. (2003). Why food policy is critical to public health. *Critical Public Health*, 13(2), 99–105. DOI: 10.1080/0958159031000097599
- Coveney, J. (2006). *Food, Morals and Meaning* (second edition). New York: Routledge.
- Coveney, J. (2014) *Food*. New York: Routledge.
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin 2* (s. 209–231). Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Foucault, M. (1980). The politics of health in the eighteenth century. Teoksessa C. Gordon (toim.), *Michel Foucault: Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972–177* (s. 166–182). Brighton: Harvester.
- Foucault, M. (1982). The subject and power. Teoksessa H. L. Dreyfus & P. Rabinow (toim.), *Michel Foucault: Beyond structuralism and hermeneutics* (s. 208–226). Chicago: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1986a). On the Genealogy of Ethics: An Overview of Work in Progress. Teoksessa P. Rabinow (toim.), *The Foucault Reader* (s. 340–372). Harmondsworth: Penguin Books Ltd
- Foucault, M. (1986b). Space, knowledge and power. Teoksessa P. Rabinow (toim.), *The Foucault Reader* (s. 239–256). Harmondsworth: Penguin Books Ltd.

- Foucault, M. (1988). Technologies of the self. Teoksessa L. Martin, H. Gutman & P. Hutton (toim.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* (s. 16–49). Amherst: The University of Massachusetts.
- Foucault, M. (1991). Governmentality. Teoksessa G. Burchell, C. Gordon & P. Miller (toim.), *The Foucault Effect: Studies in Governmentality* (s. 87–104). Sidney: Harvester/Wheatsheaf.
- Foucault, M. (2000). The birth of social medicine. Teoksessa Power. *Essential works of Foucault 1954–1984, vol. 3* (s. 134–156). New York: New Press.
- Foucault, M. (2010). *Seksuaalisuuden historia*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Gastaido, D. (1997). Is health education good for you? Re-thinking health education through the concept of bio-power. Teoksessa A. R. Petersen & R. Bunton (toim.), *Foucault, Health and Medicine* (s. 79–89). EBSCO Publishing: eBook Collection.
- Gutteridge, N. (1936). The modern outlook on nutrition. *Medical Journal of Australia*, 1(25), 835–840. DOI: 10.5694/j.1326-5377.1936.tb103175.x
- Haapala, P., & Häggman, K. (2007). *Suomalaisen arjen historia: [3], Modernin Suomen synty*. Helsinki: Weilin + Göös.
- Harjula, M. (2006). Suomalainen terveystieteiden politiikka 1900-luvulla: muuttuvat uhkat ja ratkaisut. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 43(2), 101–110. Saatavilla: <https://journal.fi/sla/article/view/1907>
- Harjula, M. (2007). *Terveystieteiden jäljillä: suomalainen terveystieteiden politiikka 1900-luvulla*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Harjula, M. (2018). Universal, but exclusive? The shifting meanings of pre-and post-war public health in Finland. Teoksessa J. Kananen, S. Bergenheim & M. Wessel (toim.), *Conceptualising Public Health: Historical and contemporary struggles over key concepts* (s. 61–75). Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge.
- Heinonen, V. (1998). *Talonpoikainen etiikka ja kulutuksen henki. Kotitalousneuvonnasta kuluttajapolitiikkaan 1900-luvun Suomessa*. Väitöskirja. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Helén, I. (1994). Michel Foucault'n valta-analytiikka. Teoksessa R. Heiskala (toim.), *Sosiologisen teorian nykysuuntauksia* (s. 270–315). Helsinki: Gaudeamus.
- Helén, I. (1997). *Äidin elämän politiikka: Naissukupuolisuus, valta ja itsesuhde Suomessa 1880-luvulta 1960-luvulle*. Väitöskirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Helén, I. (2000). Ruumiillistunut sosiologia. Teoksessa I. Kangas, S. Karvonen, S. & A. Lillrank (toim.), *Terveystieteiden sosiologian suuntauksia* (s. 154–175). Helsinki: Gaudeamus.
- Helén, I. (2004). Hyvinvointi, vapaus ja elämän politiikka: foucaultlainen hallinnan analytiikka. Teoksessa K. Rahkonen (toim.), *Sosiologian nykykeskusteluja* (s. 206–236). Helsinki: Gaudeamus.
- Helén, I., & Jauho, M. (2003a). Terveystieteiden kansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa I. Helén & M. Jauho (toim.), *Kansalaisuus ja kansanterveys* (s. 13–32). Helsinki: Gaudeamus.

- Helén, I., & Jauho, M. (2003b). *Kansalaisuus ja kansanterveys*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita* (13. painos). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Holmes, T. (2007). Mapping the magazine: An introduction. *Journalism Studies*, 8(4), 510–521. DOI: 10.1080/14616700701411714
- Jallinoja, P., Jauho, M., & Mäkelä, J. (2016). Newspaper debates on milk fats and vegetable oils in Finland, 1978–2013: An analysis of conflicts over risks, expertise, evidence and pleasure. *Appetite*, 105, 274–282. DOI: 10.1016/j.appet.2016.05.035
- Jauho, M. (2007). *Kansanterveysongelman synty. Tuberkuloosi ja terveyden hallinta Suomessa ennen toista maailmansotaa*. Väitöskirja. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Jeronen, E., & Helander, K. (2012). Kouluruokailun historiaa. Teoksessa: H. Risku-Norja, E. Jeronen, S. Kurppa, M. Mikkola, & A. Uitto.(toim.), *Ruoka–oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara* (s. 20–26). Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Jokinen, A., Juhila, K., & Suoninen, E. (2012). *Kategoriat, kulttuuri & moraalit: Johdatus kategoria-analyysiin*. Tampere: Vastapaino.
- Juhila, K. (2012). Poikkeavan kategorian jäsenyyden tuottaminen ja vastustaminen. Teoksessa A. Jokinen, K. Juhila & E. Suoninen (toim.), *Kategoriat, kulttuuri & moraalit: Johdatus kategoria-analyysiin* (s. 175–226). Tampere: Vastapaino.
- Kalela, J. (2002). *Historiantutkimus ja historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J., Bergenheim, S. & Wessel, M. (2018). *Conceptualising public health: Historical and contemporary struggles over key concepts*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge.
- Keating, M., & Mac Con Iomaire, M. (2018). Tradition and novelty: food representations in Irish Women’s magazines 1922–73, *Food, Culture & Society*, 21(4), 488–504. DOI: 10.1080/15528014.2018.1480642
- Kendall, G., & Wickham, G. (2004). The Foucaultian framework. Teoksessa C. Seale, G. Gobo, J. Gubrium & D. Silverman (toim.), *Qualitative Research Practice* (s. 129–138). London: Sage Publications.
- Lahti-Koski, M., & Rautavirta, K. (2012). Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede* (neljäs painos) (s. 236–255). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lammi, M., & Pantzar, M. (2002). Modernin kuluttajakansalaisen synty: lyhytelokuva suomalaista nykyaikaa rakentamassa. *Hyvä Suomi! Suomalaisen Työn Liiton 90-vuotisjuhlalehti*, 19–44. Helsinki: Suomen Business Viestintä Oy.
- Laurent, H. (2017). *Asiantuntijuus, väestöpolitiikka, sota: Lastenneuvoloiden kehittyminen osaksi kunnallista perusterveydenhuoltoa 1904–1955*. Väitöskirja. Helsinki: Unigrafia.
- Lehtonen, J. (1982). Kaupungistuva kansankulttuuri. Teoksessa P. Tommila, A. Reitala & V. Kallio (toim.), *Suomen kulttuurihistoria 3. Itsenäisyyden aika* (s. 593–626). Porvoo: WSOY.
- Lehtonen, M. (1996). *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino.

- Lévi-Strauss, C. (2013). The culinary triangle. Teoksessa C. Counihan & P. Van Esterik (toim.), *Food and culture* (s. 40–47). New York: Routledge.
- Luke. (2018). Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017 (viitattu 26.11.2018). Saatavilla: <https://www.luke.fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2017/>
- Lundqvist, Å. & Petersen, K. (2010). *In experts we trust: Knowledge, politics and bureaucracy in Nordic welfare states*. Odense: University Press of Southern Denmark.
- Löyttyniemi, L. (2000). Harmaja, Laura. *Kansallisbiografia-verkkojulkaisu*. *Studia Biographica* 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– (viitattu 30.1.2019). Saatavilla: <https://kansallisbiografia.fi/kansallisbiografia/henkilo/8346>
- Madden, H., & Chamberlain, K. (2010). Nutritional health, subjectivity and resistance: Women's accounts of dietary practices. *Health:14*(3), 292–309. DOI: /10.1177/1363459309356073
- Malmberg, R. (1991). Naisten ja kotien lehdet aikansa kuvastimina. Teoksessa P. Tommila (toim.), *Suomen lehdistön historia 8: Yleisaikakauslehdet* (s. 191–292). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Maula, J. (1995). *Elintarvikkeiden kulutus ja kulutusmuutokset Suomessa 1950–1993*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- McGee, H. (2004). *Food & Cooking. An encyclopedia of kitchen science, history and culture*. London: Hodder & Stoughton Ltd.
- Metsämuuronen, J. (2011). Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (s. 84–154). E-kirja: International Methelp Oy.
- Miller, P., & Rose, N. (2010). *Miten meitä hallitaan*. Tampere: Vastapaino.
- Mustakallio, M. (1953). Verenpainetaudin hoitokeinoista. *Duodecim*, 10, 811–820. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1953/10>
- Mäkelä, J. (2003). Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.), *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (s. 34–73). Helsinki: WSOY.
- Mäkelä, J., Palojoki P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY.
- Mäkelä, J., & Rautavirta, K. (2018). Food, Nutrition, and Health in Finland. Teoksessa V. Andersen, E. Barn & G. Wirtanen (toim.), *Nutritional and Health Aspects of Food in Nordic Countries* (s. 127–143). Academic Press. DOI: /10.1016/C2015-0-06078-6
- Nupponen, R. (2001). Ravitsemuskasvatus terveyden edistämässä. Teoksessa M. Fogelholm (toim.), *Ratkaisuja ravitsemukseen* (s. 15–32). Helsinki: Palmeniakustannus.
- Palojoki, P. (2007). Food is not only nutrition; an introduction. Teoksessa P. Palojoki & H. Janhonen-Abuquah (toim.), *Food in Contemporary Society* (s. 7–8). Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 23. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/16007>

- Palojoki, P. (2009). Epilogi. Teoksessa: H. Janhonen-Abuquah,(toim.), *Kodin arki* (s. 181–187). Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10224/4812>
- Palojoki, P. (2012). Johdanto. Teoksessa H. Janhonen-Abuquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen: näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin* (s. 5–10). Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 29. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/37774>
- Pantzar, M. (1995). Public dialogue between butter and margarine in Finland 1923–1992. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 19(1), 11–24. DOI: /10.1111/j.1470-6431.1995.tb00528.x
- Petersen, A., & Lupton, D. (1996). *The new public health: Health and self in the age of risk*. London: Thousand Oaks: Sage Publications.
- Pohls, M. (2007). Wiherheimo, Alli. *Kansallisbiografia-verkkajulkaisu*. Studia Biographica 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– (viitattu 29.1.2019). Saatavilla: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-004801>
- Porter, D. (1999). *Health, civilization and the state. A history of public health from ancient to modern times*. London & New York: Routledge.
- Rantatupa, H. (2004). Kansanhuolto toisen maailmansodan aikana 1939–1949. Teoksessa M. Peltonen (toim.), *Suomen maatalouden historia 2. Kasvun ja kriisien aika 1870-luvulta 1950-luvulle* (s. 443–503). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Rautavirta, K. (2010). *Petusta pitsaan: Ruokahuollon järjestelyt kriisiaikojen Suomessa*. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rautavirta, K. (2012). Ruokahuollon kriisit sota-aikojen Suomessa – arkistotutkimusta tieteiden välissä. Teoksessa H. Janhonen-Abuquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin* (s. 11–20). Kotitalous- ja käsityötieteen julkaisuja 29. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/37774>
- Rautavirta, K., & Parkkinen, K. (2015). Suomalaisen ruokaympyrän 55 vuotta. *Ravitsemusasiantuntija* (3), 21–25.
- Rautavirta, K., & Ahlström, A. (2018). ”Ravitsevää ja edullista. Suomen ensimmäiset elintarvikemessut 1926”. *Ennen ja nyt: historian tietosanomat*. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/235596>
- Roine, P. (1958). Suomen kansan ravinto. Teoksessa E. Linkomies (toim.), *Oma maa. Tietokirja Suomen kodeille* (s. 179–190). Porvoo: WSOY
- Rose, N. (1989). *Governing the soul: The Shaping of the Private Self*. London: Routledge.
- Rose, N. (1999). *Powers of freedom. Reframing Political Thought*. Cambridge & New York: Cambridge University Press.
- Rose, N., & Miller, P. (1992). Political power beyond the state: Problematics of government. *British journal of sociology*, 173–205. DOI: 10.2307/591464

- Rosen, G. (1993). *A history of public health*. Baltimore & London: The Johns Hopkins University Press.
- Ruokonen, M. (1998). *Kotilieden äärestä koko kansan parhaaksi – valistuksen ja vastuun diskursiivinen rakentuminen 1920-luvun Kotiliesissä*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Saarenmaa, L. (2007). Lehdistön historian portinvartijan rooli: katvealueita ja julkisinhoa. *Media & viestintä*, 30(2). Saatavilla: <https://docplayer.fi/19174348-Puheenvuoro-lehdistonhistorian-portinvartijan-rooli-katvealueita-ja-julkisinhoa.html>
- Salo, U. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbacka (toim.), *Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa* (s. 166–190). Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Salzman, C. (1986). Continuity and Change in the Culinary History of the Netherlands, 1945–75. *Journal of Contemporary History*, 21(4), 605–631. DOI: 10.1177/002200948602100406
- Santich, B. (2005). Paradigm shifts in the history of dietary advice in Australia. *Nutrition & Dietetics*, 62(4), 152–157. DOI: 10.1111/j.1747-0080.2005.00023.x
- Sarlio-Lähteenkorva, S., & Prättälä, R. (2012). Voidaanko ravitsemuspolitiikalla kaventaa väestön ravitsemuksen sosioekonomisia eroja. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, (49), 180–188.
- Satka, M. (1994). Sosiaalinen työ peräänkatsojamiehestä hoivayrittäjäksi. Teoksessa J. Jaakkola, P. Pulma, M. Satka & K. Urponen, *Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Suomalaisen sosiaalisen turvan historia* (s. 261–339). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Simola, H., Heikkinen, S., & Silvonon, J. (1998). A catalog of possibilities: Foucaultian history of truth and education research. Teoksessa T. Popkewitz & M. Brennan (toim.), *Foucault's challenge: Discourse, knowledge, and power in education* (s. 64–90). New York: Teachers College Press.
- Sillanpää, M. (1999). *Happamasta makeaan: suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sillanpää, M. (2003). Nälästä runsauteen: suomalaisen ruokakulttuurin historiaa. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.), *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin* (s. 11–33). Helsinki: WSOY.
- Sulkunen, I. (1989). Naisten järjestäytyminen ja kaksijakoinen kansalaisuus. Teoksessa R. Alapuro, I. Liikanen, K. Smeds & H. Stenius (toim.), *Kansa liikkeessä* (s. 157–175). Helsinki: Kirjayhtymä.
- Suojanen, A. (2003). *Suomalaista ravitsemuspolitiikkaa vuosina 1939-1999*. Väitöskirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Suoninen, E. (2012). Identiteettinen rakentuminen. Teoksessa A. Jokinen, K. Juhlia & E. Suoninen (toim.), *Kategoriat, kulttuuri & moraali: Johdatus kategoria-analyysiin* (s. 89–130). Tampere: Vastapaino.
- Syrjäläinen, P., Ryyänen, T., Heinonen, V., Jauho, M., & Jallinoja, P. (2016). Hyvän ja pahan taistelu – ravinnon rasvojen mediajulkisuus Helsingin Sanomissa 2010–

2011. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 53(1), 44–56. Saatavilla: <https://journal.fi/sla/article/view/55931>
- Sysiharju, A. (1995). *Naisasian tytär – muuttuvien kotien tuki. 1981 – 1990. Vuosisata kotitalousopettajien koulutusta Helsingissä*. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia 148. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Sysiharju, A. (2000). Gebhard, Hedvig. *Kansallisbiografia-verkkójulkaisu*. *Studia Biographica* 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– (viitattu 30.1.2019). Saatavilla: <https://kansallisbiografia.fi/kansallisbiografia/henkilo/4644>
- Tuomi-Gröhn, T. (2012). Kodin arki ja arjen taidot tutkimuskohteena. Teoksessa: H. Janhonen-Aburuah (toim.), *Kodin arki* (s. 147–156). Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10224/4812>
- Turner, B. (1982a). The discourse of diet. *Theory, Culture & Society*, 1(1), 23–32. DOI: /10.1177/026327648200100103
- Turner, B. (1982b). The government of the body: medical regimens and the rationalization of diet. *The British Journal of Sociology*, 33(2), 254–269. DOI: /10.2307/589935
- Turunen, A. (2014). Naistenlehdet Suomessa 1880-luvulta 1930-luvulle. *Media & Viestintä*, 37(2). DOI: /10.23983/mv.62866
- Töyry, M. (2005). *Varhaiset naistenlehdet ja naisten elämän ristiriidat*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Töyry, M., Saarenmaa, L., & Särkkä, N. (2011). Monitieteisyyden haaste aikakauslehtitutkimuksessa – kohti konsepti- ja tutkimustietoisuutta. *Media & Viestintä*, 34(3), 23–39. DOI: /10.23983/mv.62904
- Vahtola, J. (2017). *Suomen historia: Kivikaudesta 2000-luvulle* (Uudistettu painos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2014*.
- Veit, H. (2013). *Modern food, moral food*. North Carolina: The University of North Carolina Press.
- Virtanen, A. I., & Roine, P. (1951). *Ihminen ja ravinto*. Helsinki: Otava.
- Watson, R. (1997). Some General Reflections on “Categorisation” and “Sequence” in the Analysis of Conversation. Teoksessa S. Hester & P. Eglin (toim.), *Culture in Action: Studies in Membership Categorization Analysis* (s. 49–75). Lanham, Maryland: International Institute for Ethnomethodology and Conversation Analysis & University Press of America.
- Woodruff, S. J., & Hanning, R. M. (2013). Family meals and diet quality. In *Diet Quality* (pp. 89-100). Humana Press, New York, NY. DOI: 10.1007/978-1-4614-7315-2_6

Liitteet

LIITE 1

Kotitaloustieteen Pro gradu -tutkielmat, joiden aineisto on kerätty *Kotiliedestä*.

Anttonen, N. (2004). *Pesu- ja puhdistusainemainokset Kotiliesi-lehdessä vuosina 1924-2000*.

Heilanen, S. (1997). *”Kriisistä lamaan” Kotiliesi-lehden perheitä ja kotitalouksia käsittelevät pääkirjoitukset 1970- ja 1990- luvuilla*.

Heinonen-Niemelä, T. (1992). *Perhe muuttuvassa yhteiskunnassa vuosina 1924—1989 – Sisällön erittely Kotiliesi-lehden artikkeleista*.

Hirvasniemi, H. (1991). *Perheen elämänkaaren ihmissuhdeongelmia aikakauslehdessä 35 vuoden aikana – Sisällön analyysi Kotiliesi-lehdestä*.

Immonen, T. (1992). *Kotilieden leivontaohjeiden ja -kirjoitusten määrälliset ja laadulliset muutokset vuosina 1927-1990*.

Kuvaja, A. (1998). *Uutta vai perinteistä? Kotitalouden toiminta Kotiliesi-lehdessä vuonna 1995 julkaistujen mainosten kuvaamana*.

Lehtinen, L. (2005). *Joulun taikaa. Kotien joulunvieton muutokset. Kotilieden artikkelien perusteella vuosina 1925—1989*.

Loimusalo, K. (1998). *Joulupöydässä kaikki hyvin? Kotilieden jouluruoka suomalaisen ruokakulttuurin osana 1920-luvulta nykypäivään*.

Oikarinen, S. (1990). *Kodinkoneita ja työvälineitä koskeva kuluttajaneuvonta Kotiliedessä 1945—1970*.

Passila, I. (2003). *Kattauksen muutos Kotilieden kuvastamana vuosina 1920-2002*.

Saarikoski, E. (1992). *Laura Harmaja, kotitalouden vaikuttajanainen 1900-luvun alkupuolella – erityisesti Kotilieteen kirjottamiensa artikkelien valossa*.

LIITE 2

Tutkimusaineistoon kuuluvat *Kotilieden* artikkelit vuosilta 1950–1959.

VUOSI/NO_SIVU(T)	ARTIKKELIN NIMI	KIRJOITTAJA
1950/1_14-15	Mitä uskallamme syödä?	Maisteri Ella Kitunen
1950/2_64	Riittääkö satanen talvellakin?	Saara Koponen
1950/3_94-95	Riittääkö vieläkin satanen päivässä?	Ei mainittu
1950/5_154-155 1950/5_172	Ylioppilaskin syö	Aira-Maija Kivelä
1950/5_166	Satanen pekkaa päälle	Ei mainittu
1950/6_202-203	Kevyttä ja keväistä pääsiäispöytään	Talousohjaaja Kerttu Olsonen
1950/7_230-231 1950/7_248 1950/7_250	Syödään, mutta viisaasti	Tohtori Anni Seppänen
1950/7_242 1950/7_250	Kevättalven ruokaa satasella	Ei mainittu
1950/8_278-279 1950/8_288	Leipomisen tekniikkaa	Talousohjaaja Lilja Karjalainen
1950/9_322-323 1950/9_328	Mallisen perheen päivällinen viidelle hengelle 185 markalla	Ei mainittu
1950/10_362-363 1950/10_370 1950/10_372	Ruokakomerotekniikkaa	Talousohjaaja Kerttu Olsonen
1950/11_398-399	Halpoja kesäpäivällisiä - 5 hengen ateriat 150 mk	Ei mainittu
1950/11_399 1950/11_404	Suuhun ja säilöön raikas raparperi	Johtaja Saara Koponen
1950/12_430-431	Kesäinen vieraslounas	Ei mainittu
1950/13-14_468-469 1950/13-14_476	120 kg marjoja ja 180 kg vihanneksia on 5 kuluttajayksikön säilöntäohjelmassa	Ei mainittu
1950/15_495	Riittääkö satanen?	O. V. (Onerva Valorinta)
1950/15_500-501	Ihannepainoan vaalivien säilöntäsalaisuuksia	Talousohjaaja Tellervo Hakkarainen
1950/15_501 1950/15_502 1950/15_510	Yksinkertaisia vihannesten säilömistapoja	Ei mainittu
1950/16_532-533	Etikkasäilykkeitä aterian mausteeksi	Johtaja Saara Koponen
1950/17_570-571	Säästäväisen emännän syyspäivällisiä	Johtaja Saara Koponen
1950/19_650-651 1950/19_660	Ravintomme seitsemän tärkeää perusryhmää	Talousohjaaja Tellervo Hakkarainen
1950/19_650	Kalapytty talven turva	Ei mainittu
1950/20_675 1950/20_696	Sydän saa kaiken kestää	Tohtori Maija Taka
1950/21_722-723	Säästäväinen emäntä valmistaa myöhäissyksyn päivällisiä	Johtaja Saara Koponen
1950/21_723 1950/21_740	Porsasta pöytään ja pyttyyn	Ei mainittu
1951/1_28-29 1951/1_32	Halpoja liharuokia	Talousohjaaja Annikki Honkanen
1951/2_50-51	Ravintomme tieteen valossa	Professori Paavo Roine
1951/2_59 1951/2_66	Suolaisen sijasta tanskalainen syö tuoretta lihaa koko talven	Osastopäällikkö Maiju Gebhard
1951/3_98 1951/3_110	Talvikalaa	Talousohjaaja Aira Ojala
1951/6_209-210	Voileipätarjotin, ei täytekaakku	Ei mainittu

1951/7_234-235 1951/7_258	Liharuoka – herkkua vai myrkyä?	Professori Eeva Jalavisto
1951/7_250 1951/7_260 1951/7_262	Hyvää hiivaleipää ja mureita grahamkorppuja ranskanleivän tilalle	K. K. (Kirsti Kilpiö)
1951/8_290-291 1951/8_266	Kalaruoasta voi emäntäkin iloita	Kirsti Kilpiö
1951/9_330-331 1951/9_306	Niukan kevään kasvikset	Aili Lindström
1951/9_326-327 1951/9_308	Mitä lisäruokaa ja vitamiineja vauva tarvitsee. Koska vien lapseni ulos? Tohtori Katri Malmivaara vastaa	Tohtori Katri Malmivaara
1951/10_370-371 1951/10_374 1951/10_376	Ei ole maidon voittanutta	Talousopettaja Aili Järvenpää
1951/11_406-407 1951/11_412	Herkkuruokia juuston kannikoista	Talousopettaja Kerttu Olsonen
1951/13-14_468-469 1951/13-14_474	Mehukkaita marjoja talveksi talteen	Talousopettaja Mailis Kortteinen
1951/15-16_497-498 1951/15-16_516	Myöhäisvuosien terveydenhoito	Tohtori Anni Seppänen
1951/15-16_505 1951/15-16_506-507 1951/15-16_518	Syö syksyllä vihannekset, kun säilöt, tee näin.	Talousopettaja Mailis Kortteinen
1951/17_546 1951/17_552	Kukkia ja kuritusta kilpakeittäjille	K. T.
1951/17_547 1951/17_554	Vihannekset ovat maukasta ruokaa, naudanlihastakin eri vaihtoehtoja	Ei mainittu
1951/18_572 1951/18_594	Valkoisen leivän vaaroista	Professori Paavo Roine
1951/19_620-621 1951/20_658	Mieti mieliruoat, ajattele ateriat.	K. T. Tiina T.
1952/1_22-23 1952/1_34	Keveämpää kestitystä toivoo tohtori Toivo Rautavaara	Tohtori Toivo Rautavaara
1952/2_62-63 1952/3_92-93	Keitto vai paistiko parempi? Ei aina ruskeata kastiketta, vaan eri tavoin maustettuja kastikkeita paisto- tai keitinliemestä	K. T. Tiina T.
1952/4_130-131 1952/5_170	Herkullinen gratiini Tuulen lentoa lounaalle	Talousopettaja Kerttu Olsonen Talousopettaja Kerttu Olsonen
1952/6_208-209 1952/8_288 1952/8_300	Onko kukkaronne tiukalla? Kun aika on rahaa, kannattaa ostaa valmista	Ei mainittu J. K-nen
1952/10_370-371	Herkkusalakkani	Annikki Honkanen, Kerttu Olsonen, Sirkka Corner, Leena Tuovinen, Helvi Sahrakorpi, Aili Lindström
1952/12_428-429 1952/12_442	Uusia näköaloja marjojen ja hedelmien säilönnässä	Tohtori Toivo Rautavaara
1952/13-14_473 1952/13-14_484	300 g/pv marjoja ympäri vuoden	K. T.
1952/15_509 1952/15_510 1952/15_490 1952/15_492	Umpioi talteen vihannesten vitamiinit	Toivo Rautavaara
1952/15_497 1952/15_510	”Äiti, minun ei ole nälkä!” Viinimarjat mehuiksi	Tohtori Martti Paloheimo K. T.
1952/17_578	Puolukat punertavat, omenat odottavat	K. T.
1952/18_601 1952/18_602	Voidaanko ruokamenoja supistaa terveyttä vaarantamatta?	Rehtori Kerttu Sihvonen

1952/18_598		
1952/19_658	Maukasta ja mehevää itämaiseseen tapaan	Talousopettaja Leena Tuovinen
1952/21_746-747	Viikoksi hyvää ja halpaa. Kotilieden päivälliskilpailun tulokset	Ei mainittu
1952/22_792-793 1952/22_796	Hyvän tuoksun ja tunteen antaa lämmin jälkiruoka	Kirsti Tolvanen
1953/1_26-27 1953/1_32	Perunasta perusta	K. T.
1953/2_68-69	Asentajan ruokalista	Ei mainittu
1953/4_146-147	Mitä toivomme talvikuukausien ruoalta?	Ella Kitunen
1953/6_222-223	Jos sappi haittaa, leikataan se pois	Tohtori Anni Seppänen
1953/6_234-235	Pääsiäispöytä odottaa	K. T.
1953/7_274-275	Villenpäivän yllätys	Talousopettaja Leena Tuovinen
1953/10_394-395 1953/10_402	Etevä eväskori	K. T.
1953/11_434-435 1953/11_440 1953/11_442	Mitä merkitsee 300 g marjoja tai hedelmiä päivässä?	Ella Kitunen
1953/12_469	Säilöökö vai eikö säilöä?	Ella Kitunen
1953/12_470 1953/12_474 1953/12_476	Uutta viiliä vanhaan leiliin	Ella Kitunen
1953/12_471	Vähemmän vettä / maukkaammat vihannekset	Ei mainittu
1953/13-14_504-505 1953/13-14_506	Mansikkakopasta säilöntä alkaa	Maisteri Ella Kitunen
1953/15_541 1953/15_548	Mätäkuun ruokavalio ja terveys	Ei mainittu
1953/15_542-543 1953/15_548	Säilötkö vielä vihanneksia?	Ella Kitunen
1953/16_573 1953/16_574 1953/16_580	Omenia syksystä kevääseen	Ella Kitunen
1953/16_574-575 1953/16_580	Kasviksia joka aterialle	K. T.
1953/17_606 1953/17_618	Kesän terveys talveen	Tohtori Maija Taka
1953/17_609 1953/17_616 1953/17_618	Vielä ehtii sienimetsään	Maisteri Ella Kitunen
1953/17_610	Sata päivää punaisia tomaatteja	Ella Kitunen
1953/18_649 1953/18_658	Puolukatkin on poimittava	Maisteri Ella Kitunen
1953/18_652	Kaalia talveksi	Ella Kitunen
1953/19_693	Perheenemäntä ja vitamiinit	T. M. K.
1953/20_738-739	Läskistä kuiville	Ella Kitunen
1953/21_782-783 1953/21_760	Kaikkia kuutta lajia koululaisen ateriaan	Talousopettaja Annikki Honkanen
1953/22_826-827 1953/22_834	Vähän lihaa, paljon kasviksia	K. T.
1953/23_864-865	Jouluruokaa ja joulurauhaa	Johtaja Kaarina Valla
1954/1_26-27	Aamupala lisää työtehoa ja hyvinvointia	K. T.
1954/2_66-67 1954/2_78	Keskipäivän ruokailu – välipalako vai pääateria?	K. T.
1954/3_106-107	Ilta-pala unen antaa – tai unen ottaa	K. T.
1954/4_140-141 1954/4_152	Laskiaisrokkua ja muita herneherkkuja	Talousopettaja Leena Allos
1954/5_192-193 1954/5_196	Ostaminen onnen kauppa – vaiko viisaasti valiten?	Kirsti Tolvanen
1954/6_234-235	Sillistä kevättälven vitamiineja	Ei mainittu

1954/6_238		
1954/7_279-280	Mitä varaan ruokakomerooni pääsiäiseksi	Talousopettaja Aune Saloheimo
1954/7_292		
1954/8_321	Kevyttä keväistä appelsiineista	Ei mainittu
1954/9_362-363	Sunnuntailounas sinivuokkojen aikaan	Talousopettaja Leena Allos
1954/9_371		
1954/10_404	Ostanko valmiin päivällisen?	Talousopettaja Onneli Häyrinen
1954/11_442-443	Kesäiset pidot	Ella Siivonen
1954/12_483	Riittoisa raparperimme	K. T.
1954/12_488		
1954/13-14_521	Kesämökin ruokahuolet	K. T.
1954/13-14_526		
1954/13-14_522-523	Esiin pullo, tölkit ja kattilat – säilöntäkausi alkaa	Ellen Siivonen ja K. T.
1954/15-16_561	Joka päivä kasviksia raakana, keitettynä, paistettuna	K. T.
1954/15-16_568		
1954/15-16_562	Puolukat ja kurkut joka kodin kellariin	Ellen Siivonen
1954/15-16_562-563	Suolausta parempia säilöntätapoja	Tohtori Toivo Rautavaara
1954/17_601	Silakkapihvejä paistamalla ja pariloimalla	K. T.
1954/17_602	Puusta ja maasta talven tarpeeseen	Talousopettaja Ellen Siivonen
1954/17_603	Tiede säilönnän apuna	Tohtori Toivo Rautavaara
1954/18_648-649	Kaalin ja tomaatin syyskuu	Talousopettaja Ellen Siivonen ja K. T.
1954/18_658		
1954/20_744-745	Meillä syödään jo muutakin kuin laskisoosia	Talousopettaja Mirjam Hietalahti
1954/22_844	3 talvisen arkipäivän ateriat	Talousopettaja Hilikka Halkilahti
1954/22_845	Valitse viisaasti ravintosi	Professori Osmo Turpeinen
1954/23_892-893	Kynttilät loistavat aatosta tapaniin	Talousopettaja Leena Allos
1954/23_902		
1955/2_66-67	Perheenemäntä: missä minä tuhlaan? Talousopettaja Rauni Rautiainen: kalorit eivät aina ole kalliit.	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1955/3_106-107	Tumma leipä tiellä pitää	K. T.
1955/5_194-195	Keskipäivän ateria työtarmon lähde	Tiina T.
1955/5_200		
1955/6_219	Kevätvireyteen kevätsymyksestä	Tohtori Maija Taka
1955/7_288-289	Iloisia kananmunapäiviä	K. T.
1955/7_292		
1955/8_315	Lihavuus uhkaa lapsiakin	Tri Sara von Bonsdorff
1955/8_337	Suola viisaasti käytettynä on paras mauste	Tiina T.
1955/10_424-425	Mitä silloin syödään kun peruna loppuu?	Tiina T.
1955/11_466	Kesäemännät suosivat kuivaa leipää ja korppuja	A.F
1955/13_543	Kesälounaalle makaroonia lehtisalaatin kera	A.F
1955/14_574-575	Omien pensaiden marjat talveksi talteen	A.F
1955/15_606-607	Nyt säilöntävuorossa: herneet, pavut kurkut	A.F
1955/17_683	Siirrymme syksyn ruokavalioon	Tohtori Veikko Uusipää
1955/17_688		
1955/18_708-709	Kesäterveydestä kohti talviterveyteen	Tohtori Maija Taka
1955/18_698		
1955/18_732	Suunmukaisia silakoita	K. T.
1955/18_744		
1955/18_746		
1955/19_760-761	Korkea verenpaine	Tohtori Anni Seppänen
1955/19_790		

1955/19_784-785	Alumiinipaperi emännän avuksi	K. T.
1955/20_835-836	Kuka on mainio emäntä?	Tiina T.
1955/20_846-847	Koko korillinen juurikkaita syksyn pataan	Talousopettaja Ellen Siivonen
1955/22_936-937	Suomalaisen työmiehen ruokapöytä	Tohtori M. J. Karvonen
1956/1_42-43	Syö terveellisesti ja taloudellisesti	Talousopettaja Helvi Maria Lehtonen
1956/2_114-115	Maksa – rautainen annos	K. T.
1956/3_174-175	Hyvä keitto lämmittää	K. T.
1956/3_176		
1956/4_243	123 markan ruokapäivä	Näsiä
1956/4_244-245		
1956/4_244-245	Maukasta matinpäiville	Talousopettaja Leena Allos
1956/5_286-287	Tyttö kasvaa	Tohtori Greta Simell
1956/9_504-505	Keveämpiä kalorioita kesän kynnyksellä	Talousopeetaja Hilikka Halkilahti
1956/10_544-545	Liikaako rasvoja?	Maisteri Ritva-Liisa Karvetti
1956/10_572	Juusto ruoan lisänä	Ei mainittu
1956/11_624-625	Retkellä ruoka maistuu	K. T.
1956/13_714-715	Mitä, kuinka paljon, miten, säilön tänä kesänä?	Talousopettaja Esteri Mikkola
1956/13_715-716	Vihreitä pilkkuja ruokaan	K. T.
1956/14_756-757	Ajankohtaista säilöntää	Talousopettaja Esteri Mikkola
1956/14_758	Vihannesmaalta ruokapöytään	Talousopettaja Ellen Siivonen
1956/14_762		
1956/15_793	Mehu maistuu vieraillekin	Ei mainittu
1956/15_796	Säilömme hedelmiä umpioimalla	Talousopettaja Esteri Mikkola
1956/15_797	Nopeatekoista ruokaa kesällä	Johtaja Saara Koponen
1956/15_806		
1956/18_966-967	Mikä tekee ruoan kalliiksi?	K. T.
1956/19_1032-1033	Kaloriansa kullekin	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1956/20_1104-1105	Aitasta ja kellarista saatu ruokavalio	Maisteri Ella Kitunen
1956/21_1138-1139	Raittius luo terveyttä - oikea ravinto raittiutta	Tohtori H. Karström
1956/21_1178		
1956/21_1172-1173	Viikon ruoka kaupan hyllyltä	K. T.
1956/22_1240-1241	Yhden keittoastian ruoka säästää työtä, aikaa ja rahaa	K. T.
1956/22_1258		
1957/1_46-47	Mitä koululaisemme syö?	Talousopettaja-perheenemännät Sirkka Cornér, Helvi Sahakorpi & Annikki Honkanen
1957/1_48		
1957/1_58		
1957/2_110-111	Milloin käytän margariinia?	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1957/3_178-179	Onko jälkiruoka tarpeellinen?	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1957/5_310-311	Pois vanhoista tottumuksista	Talousopettaja Aune Saloheimo
1957/6_376-377	Jauhelihaa ja mielikuvitusta	K. T.
1957/8_508-509	Virkistävää väriä appelsiineista	K. T.
1957/9_574-575	Kevätkalaa keittämällä	K. T.
1957/10_640-641	Kun varastot loppuvat	K. T.
1957/10_658		
1957/12_728-729	Kuinka vauvaa syötetään?	Tohtori Anja Helve
1957/13_784-785	Marjakausi alkaa mansikoilla	Ei mainittu
1957/13_787	Kesän maitopulmien ratkaisu	Talousopettaja Pirkko Raivio
1957/14_830-831	Vihannesten aika	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1957/14_831	Laihan talven varalle	K. T.
1957/15_873	Herkullista kaalia	K. T.
1957/15_874-875	Vitamiineja varastoon	K. T.
1957/16_918	Työtä vähentämällä parempaa ruokaa	K. T.
1957/16_928		
1957/16_919	Puolukat ja kurkut vuorossa	Ei mainittu
1957/18_1037	Ruusunmarjoista runsaat vitamiinit	Ei mainittu
1957/18_1038-1039	Syksyn kori kukkuroillaan virkeitä vihanneksia	Kirsti Tolvanen
1957/18_1040		

1957/19_1115 1957/19_1116	Lihan osuus ravinnossamme	Maat. metsät. kand. Eini Laakkonen
1957/20_1184-1185 1957/20_1202	Syksyn pata	Kirsti Tolvanen
1957/22_1300-1301 1957/22_1322-1323	Mitä lapselle juotavaksi? Ruokatalouden säästöviikot	Tri Veikko Uuspää Talousopettaja Helvi-Maria Lehtonen
1957/23_1382-1383 1957/23_1384-1385	Perinteellinen joulupöytä	Kirsti Tolvanen
1958/1_42-43 1958/1_60 1958/1_62	Millä vatsa nyt täytetään?	Kirsti Tolvanen
1958/2_78-79 1958/2_106-107	Huollatteko lastenne hampaat? Lämmintä kylmällä	Dosentti Kalevi Koski Talousopettaja Ellen Siivonen
1958/3_142-143 1958/3_186-187	Voimahiven-vitamiini	Professori Kaarlo Hartiala
1958/6_332 1958/8_492-493	Kevätvireyttä ravinnosta Pariloimalla paras ruoka	Ulla Ruosteenoja K. T.
1958/9_558-559 1958/9_562-563 1958/9_586	Pieniä mutta tehokkaita Kalasta järki kasvaa	Maisteri Eila Palsanen Talousopettaja Aune Saloheimo
1958/10_626-627 1958/11_682	Kahvia ja "pullaako"? Säilykkeet arkiruokana	Talousopettaja Rauni Rautiainen K. T.
1958/13_760-761 1958/13_764	Mansikat makeimmillaan Mansikat muoviumpioon	Ei mainittu Talousopettaja Eira Huovinen
1958/14_802-803 1958/14_804	Vitamiinia säilöön Metsämarjat kypsyvät	Ritva Vuokila Talousopettaja Eira Huovinen
1958/14_805 1958/15_846	Kasvikauden ensimmäiset Marjat mehuksi	K. T. Ritva Vuokila
1958/15_847 1958/16_892-893	Viinimarjoista höyrymehua Metsiemme herkullisimmat ja myrkyllisimmät sienet	Eira Huovinen (E mainittu) Tohtori Toivo Rautavaara
1958/16_895 1958/17_950-951	Puolukoiden ja kurkkujen aika Syksyn padat – vihanneksia ja muuta	Talousopettaja Eira Huovinen Talousopettaja Aune Saloheimo
1958/17_952 1958/18_1016-1017	Omenat odottavat säilöjää Syksyn pöytään ja talven varalle suolasilakkaa	Talousopettaja Eira Huovinen Talousopettaja Kerttu Warttinen
1958/19_1082-1083 1958/21_1218-1219	Lammasta kasvisten kumppanina Päivän pääateria yhteistuumiin	Talousopettaja Mirjam Hietalahti K. T.
1958/22_1284-1285 1958/22_1305	Talvikauden ruokalista	Talousopettaja Toini Tuomikoski
1959/1_32-33 1959/1_40	Terveellinen ja taloudellinen ruoka	Ei mainittu Tiivistelmä keskustelusta, jossa puhuvat maisteri Hilikka Halkilahti, maisteri Aili Jokaleinen, Maat.- ja metsät. Kand. Eila Palsanen ja talousopettaja Raili Manninen
1959/2_68-69 1959/2_106	Sovussa sokeritaudin kanssa	Lääket. Lis. Viljo Antila
1959/2_90-91 1959/2_111	Halpaa hyvää liharuokaa	Talousopettaja Raili Manninen
1959/3_156 1959/3_172	Kananmunat elintarvikkeina	Eläinlääk. Tri Oksanen
1959/4_220-221 1959/4_243	Hernekeittoa ja pannukakuako?	Talousopettaja Rauni Rautiainen
1959/5_284-285 1959/5_286-287	Ovatko keittokirjamme ajan tasalla? Käteisvarastoa tarvitaan joka päivä	Hilikka Pietilä Kirsti Tolvanen
1959/6_316 1959/7_414-415 1959/7_427	Terveyttä kellarista Vehnäsen sijaan	T. K. Raili Manninen

1959/7_428		
1959/8_482-483	Kalaa kevään aterioille	K. T.
1959/10_610-611	Vieläkö osaatte valmistaa piimäjuustoa?	Maisteri Hilikka Pietilä
1959/10_611	“Uutta ruohoa”	H. P.
1959/11_662-663	Ateria vähällä vaivalla	Talousopettaja Irma Sarje
1959/11_672		
1959/11_674		
1959/12_710-711	Ruoka ei pidä helteestä	Maisteri Martta Koironen
1959/12_725		
1959/12_726		
1959/13_744-745	Tänä kesänä aion laihtua!	M. P.
1959/13_764		
1959/13_766		
1959/13_749	Järkevää säilöntää	Kirsti Tolvanen
1959/13_771		
1959/13_757	Yrttitarhasta ruokapöytään	Vappu Niinimäki-Eräjää
1959/13_771		
1959/14_798-799	Marjoja säilöön huokealla mehuse- sose-menetelmällä	Tohtori Toivo Rautavaara
1959/14_801	Säilöntäkauden avaus	Ei mainittu
1959/16_869	Porkkanan ja punajuurien puolesta	Maria
1959/16_888	Vihannesten aika	Anni Veijovuori
1959/16_891	Papuja umpioon	Ei mainittu
1959/18_990-991	Käytä mielikuvitusta	Maisteri Helvi Wagner
1959/18_1024		
1959/18_1026		
1959/18_1020	Tarjoamme tuoremehua	M. -L. L.
1959/19_1086-1087	Silakoita seitsemällä tavalla	Kirsti Tolvanen
1959/19_1110		
1959/21_1224-1225	Päivän tärkein ateria	Tarkastaja Eeva Tamminen
1959/21_1238		
1959/22_1261	Pimeän vuodenajan alkaessa	Dosentti Ilari Rantasalo
1959/22_1292-1293	Ennen joulua	Talousopettaja Raili Manninen
1959/22_1311	syömme halvemmalla	
1959/23_1348-1349	Joulu joutuu	Kirsti Tolvanen
1959/23_1349-1350		
1959/23_1351-1352		
YHT. 179 LEHTEÄ	YHT. 235 ARTIKKELIA	