



UNIVERSITY OF HELSINKI



<https://helda.helsinki.fi>

Helda

---

## Uskonnonkaltaisuus ja ritualisaatio ruokaan liittyvissä elämäntapavalinnoissa

Pesonen, Heikki

2023

---

Pesonen, H 2023, Uskonnonkaltaisuus ja ritualisaatio ruokaan liittyvissä elämäntapavalinnoissa. julkaisussa V Mäkinen, H Pesonen & R Uro (toim), Pyhä, paha ruoka: Uskonnon ja etiikan näkökulmia. Gaudeamus, Helsinki, Sivut 181–192.

---

<http://hdl.handle.net/10138/571607>

---

unspecified  
publishedVersion

---

*Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.*

*This is an electronic reprint of the original article.*

*This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

*Please cite the original version.*

# USKONNONKALTAISUUS JA RITUALISAATIO RUOKAAN LIITTYVISSÄ ELÄMÄNTAPAVALINNOISSA

*Heikki Pesonen*

**R**uokaan liittyvät valinnat ja toimintatavat voidaan nähdä biologisen välttämättömyyden kulttuuristamisena. Toisin sanoen kytkemme ruoan hankkimiseen, valmistamiseen ja syömiseen monenlaisia kulttuurisia ja myös yhteiskunnallisia merkityksiä. Esimerkiksi pöytäta-  
pojen kautta tapahtuu sosialisaatiota: niiden avulla opimme pienestä pitäen kulttuurisia arvoja ja normeja. Se, mitä pistämme suuhumme, toimii vahvana yksilöllisen ja sosiaalisen identiteetin ja maailmankuvan merkitsijänä.<sup>1</sup> Lisäksi mitä monimutkaisemmaksi yhteiskuntamme ja kulttuurimme muuttuu esimerkiksi teknologisoitumisen edetessä, sitä suurempia ongelmia meillä näyttää olevan syömisemme suhteen. Mitä kompleksisempi on kulttuuri, sitä hienovaraisempia ovat erottelut sen sisällä ja sitä enemmän syntyy erilaisia alakulttuureita. Tämä näkyy 2000-luvulla syntyneissä monenlaisissa ruoka-aktiivismissa ja ruokavalioissa sekä lisääntyneissä keskusteluissa, joissa ruokaan kytketään esimerkiksi eettis-ekologisia, terveydellisiä, taloudellisia ja esteettisiä kysymyksiä.<sup>2</sup>

Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen muutos on tarkoittanut myös sitä, että institutionaalisen uskonnollisuuden merkitys on vähentynyt sekä yhteiskunnassa että ihmisten elämässä. Ihmiset eivät enää samalla tavalla katso tarpeelliseksi kuulua organisoituneisiin uskonnollisiin yhteisöihin eivätkä välttämättä myöskään usko niiden opetuksiin. Merkitystä elämään haetaan entistä enemmän muista lähteistä: populaarikulttuurista, harrastuksista ja elämäntapaan – kuten ruokaan – liittyvistä valinnoista.<sup>3</sup>

Pohdin tässä luvussa,<sup>4</sup> minkälaisia uskonnonkaltaisia elementtejä erilaiset ruokaan liittyvät elämäntapavalinnat pitävät sisällään. Aineistoina käytän suomalaisia ruokablogeja, keskustelufoorumeita,

internet-julkaisuja sekä Youtube-videoita. Tarkasteluni kohteita ovat erityisesti karppaus, paleodieetti, karnivorismi, elävän ravinnon dieetti sekä veganismi. Nämä voidaan jakaa liha- ja kasvispainotteisiin ruokavaliioihin: kolme ensimmäistä korostavat liharavinnon ja kaksi viimeistä kasvisravinnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Karppaajille tärkeää on ruokavalion vähähiilihydraattisuus, ja paleodieetin noudattajat koettavat syödä kuin entisaikojen metsästäjä-keräilijät. Tällöin painotus on mahdollisimman vähän prosessoidussa liha- ja kasvisravinnossa. Karnivorismissa puolestaan syödään lähes yksinomaan lihaa. Elävän ravinnon dieetin harjoittajat suosivat mahdollisimman vähän kypsennettyä kasvisruokaa, ja vegaanit kieltäytyvät kaikista eläinkunnan tuotteista.<sup>5</sup> Ihmisten sitoutumisen aste näihin ruokavaliioihin tosin vaihtelee, ja he myös saattavat vaihtaa dieetistä toiseen, ”shoppailla”, jos jokin niistä ei toimikaan odotetulla tavalla.<sup>6</sup> Kokonaisvaltaisinta elämäntapaa edustaa näistä ehkä veganismi, jossa eläinkunnan tuotteista kieltäytyminen ulottuu useille elämän osa-alueille: ruoan lisäksi se ohjaa valintoja esimerkiksi pukeutumisessa ja palveluiden kuluttamisessa.<sup>7</sup>

## USKONNONKALTAISUUS JA RITUALISAATIO

Uskontotieteessä tutkitaan myös ilmiöitä ja toimintaa, jotka eivät kytkeydy niin sanottuun perinteiseen uskonnollisuuteen, kuten uskonnollisiin instituutioihin, oppijärjestelmiin ja näiden innoittamaan käyttäytymiseen. Tällöin tarkastelussa ovat erilaiset arjen maalliset käytänteet, joiden nähdään sisältävän perinteistä uskonnollisuutta muistuttavia rakennepiirteitä. Näitä ovat esimerkiksi rituaalit tai myytit, joiden kautta ihmiset voivat kokea vahvaa yhteisöllisyyttä tai saada uskonnollisia kokemuksia muistuttavia elämyksiä. Uskontotieteessä tarkastellaan myös ihmisten erilaisia sitoumuksia sekä heitä yhdistäviä kiinnostuksenkohteita ja huolenaiheita. Ilmiöstä käytetään esimerkiksi nimityksiä uskonnonkaltaisuus, implisiittinen uskonto tai kvasiuskonnollisuus erotuksena perinteisemmästä uskonnollisuudesta. Näkökulman avulla voidaan tutkia vaikkapa erilaisia fanikulttuureita, kuluttamista tai ruokaan liittyviä valintoja.<sup>8</sup>

Mietittäessä uskonnon käsitteen suhdetta uskonnonkaltaisuuden, kvasiuskonnollisuuden tai implisiittisen uskonnon käsitteisiin on oleellista huomata, että tutkimuksessa ei ole välttämättä mielekästä pohtia sitä, voidaanko jokin sekulaari toiminta määritellä uskonnoksi tai uskonnonkaltaiseksi. Kaikki nämä käsitteet kuitenkin saavat erilaisia merkityksiä eri konteksteissa. Esimerkiksi veganismin, paleoruokavalion

tai karnivorismin määrittelemine uskonnoksi on myös potentiaalista vallankäyttöä, jossa tutkija saattaa väittää ymmärtävänsä tutkimansa käytännön todellisen luonteen. Tämä taas saattaa erota siitä, miten tuon käytännön harjoittajat asian näkevät.<sup>9</sup> Mielekkäämpää onkin tutkia sitä, miten kulttuurimme sisältää – ehkä koko ajan enemmän – toimintoja, jotka toteuttavat samankaltaisia tehtäviä kuin perinteiset uskonnot. Tämä avaa näkymän ihmisten arvoihin, perimmäisiin huolenaiheisiin ja ylipäänsä tapoihin jäsentää maailmaa ja omaa toimintaansa.<sup>10</sup>

Kun on tutkittu ihmisten arkea uskonnonkaltaisuuden näkökulmasta, on usein kiinnitetty huomiota juuri toimintaan eli siihen, miten ihmiset konkreettisesti ilmaisevat esimerkiksi sitoumuksiaan ja huolenaiheitaan. Uskontotieteelle ominainen käsite tämänkaltaisen toiminnan analysointiin on rituaali ja sen erilaiset johdannaiset, kuten rituaalisuus, rituaalisaatio ja rituaalinkaltaisuus. Ritualisaation käsitettä käytetään muun muassa tutkimuksissa, joissa tarkastellaan rituaaleja teknologisesti kehittyneissä maallistuneissa yhteiskunnissa.<sup>11</sup> Tällöin korostetaan esimerkiksi käyttäytymisen rituaalisten muotojen merkitystä sosiaalisen kontrollin ja kommunikaation välineinä. Esille nostetaan erityisesti ajatus rituaaleista sosiaalisen strategian tyyppinä: toimintojen ritualisoinnilla tavoitellaan – tietoisesti tai tiedostamatta – erilaisia päämääriä.<sup>12</sup> Tämän luvun aiheen kannalta oleellista on erityisesti se, että ritualisaatio on sosiaalista viestintää, jolla vahvistetaan yksilön tai ryhmän identiteettiä. Tärkeä on myös havainto ritualisaation tavoitteellisesta luonteesta, sillä – kuten tuonnetpana tulee esille – yksi ruokaan liittyvien elämäntapavalintojen ulottuvuus on juuri vaikuttavuuden tavoittelu.

Rituaaleja ja niiden johdannaisia analysoidaan usein erilaisten tunnuspiirteiden avulla. Piirteet vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin tutkijan ja tutkimusasetelman mukaan, mutta ne kuitenkin sisältävät tietyt peruselementit.<sup>13</sup> Uskonnotutkija Catherine Bell katsoo, että rituaaleille tyyppillisiä ulottuvuuksia ovat muodollisuus ja kaavamaisuus, vetoaminen perinteisyyteen, muuttumattomuus, sääntökeskeisyys, pyhän symboliikka ja performanssi eli esittäminen. Hän viittaa samoihin ulottuvuuksiin esitellessään käytänteitä, joita hän kutsuu rituaalin kaltaisiksi. Näillä hän tarkoittaa erilaisia sosiaalisia toimintoja, jotka ovat ritualisoituneet. Näitä voivat olla esimerkiksi tervehtimiseen liittyvät tavat, pöytätavat tai juhlapäiviin liittyvät käytänteet.<sup>14</sup>

Bellin ulottuvuuksien kautta voidaan avata sosiaalisten toimintojen uskonnonkaltaisia piirteitä ja ritualisoitunutta luonnetta myös laajemmin. Analysoin ruokaan liittyvien elämäntapavalintojen uskonnonkaltaisuutta ja rituaalisuutta näiden ulottuvuuksien avulla. Kuten kategorisoinnit

yleensä, nämäkin toimivat päällekkäin ja limittäin. Tämän takia olen myös yhdistellyt ulottuvuuksia toisiinsa.

## MUODOLLISUUS, KAAVAMAISUUS JA PERFORMANSSI

Bellin mukaan rituaalin muoto on tärkeä siinä mielessä, että mitä muodollisemmin jokin asia esitetään, sitä valmiimpia ihmiset ovat sen hyväksymään. Toiminnan muodollisuus vahvistaa tilanteen erityislaatuisuutta ja erottaa sen muista, vähemmän tärkeistä tilanteista ja tapahtumista.<sup>15</sup> Myös antropologi Roy Rappaport esittää, että rituaalin muoto suojaa sen sisältöä ja antaa sille arvovaltaa ja vakuuttavuutta.<sup>16</sup> Muodollisuus ja kaavamaisuus näkyvät esimerkiksi Youtube-videoissa, joissa valmistetaan tarkastelemieni ruokavalioiden mukaista ruokaa. Valmistamisen eri vaiheet raaka-aineiden valitsemisesta ja käsittelystä lopputulokseen ja ruoan mahdolliseen nauttimiseen toistuvat kaavamaisina videosta toiseen. Sama koskee tapaa, jolla tilanne on erotettu arkisesta kontekstista: esimerkiksi valoilla ja kuvan rajauksella on rajattu erillinen keittiötila, joka asemoituu arkisen todellisuuden ulkopuolelle ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Vastaavasti ruoanvalmistuksen eri vaiheet rajataan lähikuvilla ja erikoislähikuvilla.<sup>17</sup>

Ruoanlaittovideot sekä sellaiset videot, joissa tuodaan esille kokemuksia dieetin noudattamisesta, ovat myös performanssia, esittämistä. Videot on useimmiten suunnattu yleisölle, joka joko noudattaa kyseistä ruokavaliota tai pohtii sen aloittamista. Pyrkimys yleisön vakuuttamiseen näkyy tavoissa, joilla kerrotaan dieetin vaikuttavuudesta oman myönteisen kokemuksen kautta: dieetti on esimerkiksi auttanut laihduttamisessa, yleinen mielentila on muuttunut positiiviseen suuntaan ja verenpaine on laskenut. Videot toimivat myös sekä videon tekijän että katsojien identiteetin vahvistajina, mikä näkyy kommenttikentissä, joissa kannustetaan ja kiitellään tai tuodaan esille hyviä kokemuksia ruokavaliosta.<sup>18</sup> Näin videoiden rituaaliset performanssit ovat myös yhteisöllisiä performansseja. Videot ovat toimintaa, jossa yhteisöllä on osallistuva ja vuorovaikutuksellinen rooli, voivat he kommentoida videoita ja keskustella niiden aiheista. Yhtä lailla performatiivisia ovat ruokavaliota esittelevät blogit ja keskustelupalstat; niissä tuotetaan yhteisöllistä, omia ja muiden valintoja vahvistavaa sisältöä.<sup>19</sup>

Toiminnan muodollisuuteen liittyvät myös säännönmukaisuudet ja säännöt, oletukset, että käytäydytään ja toimitaan tietyllä tavalla.<sup>20</sup> Dieettejä käsittelevillä keskustelupalstoilla säännöt kytkeytyvät siihen, mistä ja miten voidaan kirjoittaa. Moderaattorit ja muut keskustelijat pitävät

huolta siitä, että keskustelu pysyy asianmukaisena. Tässä myös toiminnan muoto ja sisältö yhdistyvät, koska keskusteluiden sisältöihin puututaan, jos ne rikkovat sosiaalisen tilan implisiittisiä tai eksplisiittisiä sääntöjä. Esimerkiksi karppaus.info-sivustolla ”höyryjen päästeleminen” ja ”trollaus” on rajattu erilliseen keskustelusäikeeseen, johon myös karppausta kritisoivat tai kyseenalaistavat keskustelut ohjataan.<sup>21</sup>

Dieettejä käsittelevillä keskustelufoorumeilla ja blogeissa rakennetaan ja ylläpidetään sosiaalista identiteettiä, johon kuuluu tiettyjä arvoja, normeja, periaatteita ja ihanteita. Foorumeiden (kohteliaisuus)säännöt ovat osa toiminnan muodollistamista ja ritualisointia. Samalla ne rajaavat keskusteluiden sisältöjä tietynlaisiksi, eli niiden kautta erottaudutaan eissallitusta. Muodollisuus ja kaavamaisuus siis kiinnittävät huomion myös siihen, miten toiminta eroaa muusta vastaavasta, ja tekevät sen tätä kautta erityiseksi. Toisin sanoen muoto – säännöt ja niihin liittyvät erottautumiset – suojelee näissä keskusteluissa sisältöä ja tuottaa sille merkitystä ja painoarvoa.

Catherine Bellin mukaan toiminnan ritualisoituminen synnyttää ”etuoikeutetun kontrastin”. Tällä Bell tarkoittaa sitä, että itsensä jollain tavalla etuoikeutetuiksi tuntevat ihmiset asemoivat ritualisaatiolla itsensä erilleen muista.<sup>22</sup> Ruokavalintojen kautta erottaudutaan muusta yhteiskunnasta ja muista ruokavalinnoista, ja tätä merkitään ritualisoinnin avulla. Erottautumisella tuodaan esiin erityisyyttä, liittyy se sitten eettisiin näkökantoihin tai yksilön hyvinvointiin. Samalla ritualisaatiossa myös ilmaistaan valtasuhteita. Ritualisaatio on strategista: se sisältää ajatuksen siitä, että olemme jollain tavalla parempia ja valikoituneempia kuin toiset.<sup>23</sup> Ruokavalintoihin sisältyy siis myös vallankäytön ulottuvuus.

## VETOAMINEN PERINTEISYYTEEN

Useimmissa rituaaleissa viitataan menneisyyteen jollain tavoin. Viittausten avulla rituaalista toimintaa perustellaan ja oikeutetaan, ja samalla menneisyyden tapahtumat tehdään relevanteiksi nykyhetkessä. Bellin mukaan vetoaminen perinteisyyteen on tehokas toiminnan legitimaation väline.<sup>24</sup> Erityisesti lihapainotteista ruokavaliota korostavissa elämäntapavalinnoissa vedotaan dieettien historialliseen lähtökohtaan. Esimerkiksi paleodieettiin sisältyy ajatus esihistoriallisen ruokavalion sopivuudesta elimistöllemme. Eräs bloggaaja muotoilee ajatuksen näin: ”ihmisten geenit ovat käytännössä samat kuin kivikautisilla esi-isillemme, eivätkä ole ehtineet mukautua uusiin (neoliittisiin) ruokiin, kuten viljoihin.”<sup>25</sup> Tällöin ajatuksena on syödä sellaisia ruokia, joita on ollut

tarjolla kivikaudella ja joiden ajatellaan painottuneen eläinproteiiniin, rasvoihin ja kasviksiin.

Tradition vetoaminen pitää sisällään aina myös tulkintaa, adaptaatiota ja muokkaamista. Kuten uskontojen pyhiä tekstejä, myös varhaisten ihmisten oletettuja ravintotottumuksia sovelletaan tähän aikaan eli uuteen kontekstiin. Tästä Bell puhuu tradition keksimisenä. Muodollistamisen ja ritualisaation prosessissa luodaan traditiota, jolloin siitä tulee innovaatio.<sup>26</sup> Rituaali ei siis ole pelkästään myytin elävöittämistä ja tuomista tähän todellisuuteen vaan tradition ja myytin luomista. Bellin mukaan rituaalin avulla voidaan muokata uudesta asiasta perinteistä. Tämä voi tapahtua yksinkertaisilla sanoilla tai lauseilla, kuten ”esi-isämme” tai ”olemme aina tehneet näin”.<sup>27</sup> Ruokavaliota traditionalisoidaan historiallisiin lähtökohtiin vetoamalla esimerkiksi Elävä raakaravinto ry:n verkkosivuilla:

Mieti seuraavaa: kun ihminen aloitti olemassaolonsa planeetallemme, mitä vaihtoehtoja hänellä oli ruoan suhteen? Mitä voitiin syödä ennen tulen, työkalujen ja eläinten tappamisen keksimistä? Ennen kuin ihminen alkoi tappaa ja syödä eläimiä, hän söi hedelmiä, lehtiä, pähkinöitä, marjoja jne.<sup>28</sup>

Muodollistamisen lisäksi perinteisyyteen vetoaminen antaa toiminnalle auktoriteettia ja pätevyyttä.<sup>29</sup> Ajatus siitä, että ennen asiat olivat paremmin, on ruokavalioiden traditionalisoinnin perusta. Menneisyys arvotetaan positiivisesti ja tämä hetki – ainakin ruokatapojen osalta – negatiivisesti. Parempi tulevaisuus rakennetaan ottamalla uudelleen käyttöön menneisyyden arvoja ja toimintatapoja.

Ruokatutkijoiden Tiina Arppen, Johanna Mäkelän ja Virpi Väänäsen mukaan sekä elävän ravinnon dieetti että veganismi vaikuttavat haastavan idean kulttuurista kehityksenä kohti parempaa.<sup>30</sup> Tilanne on samanlainen myös liharavinnon ensisijaisuutta korostavissa dieeteissä. Kaikissa nähdään, että yhteiskuntien ja kulttuurien kehitys on johtanut huonompaan ja etäännyttänyt ihmiset ravinnosta, joka on meille ominaisempi ja näin myös luonnollisempi ja terveellisempi. Dieeteissä tavoitellaan psyykkisen ja fyysisen terveyden kannalta ihanteellista ravintoa ja ruokavaliota. Ihmisten nykyinen ravinto ja ravintosuosituksukset eivät tätä ihannetta edusta, vaan ne pikemminkin ohjaavat väärään suuntaan niin terveydellisesti, eettisesti kuin ekologisestikin. Nykykulttuurin väärät ruokavalinnat osoitetaan erottautumalla ruoan eri raaka-aineista, ravintoaineista ja valmistustavoista. Esimerkiksi vegaanit erottautuvat eläintuotteista, elävän

ravinnon harjoittajat ruoan kypsentämisestä, karppaajat hiilihydraateista ja karnivorit kasviksista.<sup>31</sup>

Ruokaan liittyvissä elämäntapavalinnoissa siis vedotaan myyttiseen kulta-aikaan, jolloin asiat olivat paremmin. Sosiologi Julia Twigg näkee vegetarismien edustavan klassista rousseaulaista kaipausta esiyhteisölliseen, paratiisinomaiseen tilaan, missä ihminen eli harmoniassa luonnon kanssa.<sup>32</sup> Sosiologi Solenn Thircuirin mukaan elävän ravinnon dieetin harjoittajilla on romanttinen kuva menneisyydestä, ja he näkevät oikeanlaisen ravinnon syömisen kuvastavan paluuta luontoon.<sup>33</sup> Dieeteissä tavoitellaankin kadotettua paratiisia, mutta samalla menneisyydestä valikoidaan sellaisia (ravinto)aineiksia, joiden nähdään tässä ajassa edistävän yksilöiden ja myös yhteisöjen hyvinvointia.

Täydellistä paluuta menneisyyteen ei kuitenkaan tavoitella: esimerkiksi paleodieettiä ja elävän ravinnon dieettiä noudattavat eivät yleensä omaksu esi-isiltä muuta kuin lähinnä ruokavalioon liittyviä käytänteitä. Kuitenkin osa paleodieetin harjoittajista myös pyrkii ainakin osittain toteuttamaan samantapaista elämäntapaa kuin metsästäjä-keräilijät. Heillä voi olla teknologia- ja lääketiedevastaisia asenteita: he saattavat vastustaa esimerkiksi rokotuksia, antibiootteja ja hammashoitoa. Tätä on kutsuttu myös luolamiehen elämäntavaksi.<sup>34</sup> Osa heistä on siis monien vegaanien tavoin omaksunut dieettiä kokonaisvaltaisemman elämäntavan.

## MUUTTUMATTOMUUS JA SÄÄNTÖKESKEISYYS

Uskonnollisissa rituaaleissa muuttumattomuus on oleellista mutta ei ehdotonta. Erilaisten rituaalisten innovaatioiden kautta rituaaleja muokataan ja muunnellaan uusiin tilanteisiin sopiviksi.<sup>35</sup> Bellin mukaan muuttumattomuus tai ainakin muuttumattomuuden tavoittelu on kuitenkin yksi yleisimmistä rituaalin kaltaisen toiminnan piirteistä. Rituaalisia toimintoja kuvaa niiden tarkka noudattaminen ja fyysinen kontrolli. Muuttumattomuuteen liittyy oleellisesti myös toisto. Esimerkkeinä Bell käyttää AA-kerhon viikoittaisia tapaamisia sekä yhdysvaltalaisen rutinoituneita aamutoimia, kuten hampaiden ja kasvojen pesua.<sup>36</sup>

Dieeteissä korostetaan kautta linjan niiden fyysistä ja psyykkistä terveystta lisääviä ominaisuuksia. Usein vedotaan siihen, miten karppaus, paleodieetti, karnivorismi, elävän ravinnon dieetti tai vegaaninen ruokavalio ehkäisevät ja hoitavat erilaisia elintasosairauksia, kuten kakkostyyppin diabetesta tai sydän- ja verisuonitauteja.<sup>37</sup> Samoin tuodaan esiin ruokavalioiden edulliset vaikutukset painonhallinnassa ja laihduttamisessa.

Esimerkiksi vähähiilihydraattista ketogeenistä dieettiä esittelevissä laihdutusblogeissa ja niiden ruokapäiväkirjoissa listataan usein tarkasti se, miten paljon ja millaista ruokaa päiväkirjan pitäjä on syönyt päivittäin ja tunneittain. Niissä kerrotaan myös päivittäiset kalorit ja se, miten paljon kiloja on lähtenyt. Samoin tuodaan esiin, miten dieetin noudattaminen on onnistunut ja minkälaisia tunteita – esimerkiksi päänsärkyä ja vatsaoireita – päivän aikana on esiintynyt. Ruokapäiväkirjoissa sääntöjen tarkka noudattaminen, toisto ja näihin liittyvä fyysinen kontrolli onkin tärkeää.<sup>38</sup> Ritualisaation synnyttämä rutiini ja sen mahdollistama kontrolli tukevat ja vahvistavat valittua dieettiä ja identiteettiä. Bellin mukaan muuttumattomat rutiinit ovat rituaalisessa toiminnassa tärkeitä erityisesti yksilön uudelleenmuotoilun tai muokkaamisen kannalta.<sup>39</sup> Usein dieetit peilaavatkin tietynlaisen psykofyysisen ihannekehon ja ihanneminnan<sup>40</sup> tavoittelua, jossa korostuvat terveystieteet ja painonhallinta.

Vaikka veganismiin sisältyy terveyden ja kehon hyvinvointiin liittyviä väitteitä, painonhallinta ei ole kuitenkaan samalla tavalla keskeinen tavoite kuin monissa muissa dieeteissä. Veganismissa ja erityisesti eettisessä veganismissa<sup>41</sup> on ennemminkin kyse siitä, että tavoitellaan mahdollisimman aukotonta maailmankatsomusta ja elämäntapaa, joka kokonaisuudessaan tähtää eläinten oikeuksien puolustamiseen. Tavoitteena on kokonaisvaltaisesti eettisesti johdonmukainen yksilö. Tällaisen ihanneminnan ja ihannekehon rakentaminen vaatii myös tarkkuutta ja sääntöjen noudattamista, mitä kuvastavat erilaiset listaukset sallituista ja kielletyistä tuotteista.<sup>42</sup> Sääntökeskeisyys ei kuitenkaan rajoitu veganismiin vaan on yleinen piirre tässä luvussa tarkastelemissani dieeteissä.

## PYHÄ SYMBOLIIKKA

Roy Rappaportin mukaan rituaalit koostuvat erilaisista toisiinsa hierarkkisessa suhteessa olevista kerroksista. Rituaalien muuttumattomassa ytimessä ovat perimmäiset pyhät periaatteet (*ultimate sacred postulates*), jotka viittaavat yliluonnolliseen, kuten jumaluuksiin tai henkiin. Esimerkkejä tästä ovat eri uskontojen oppien tiivistymät, kuten vaikka kristillinen uskontunnustus.<sup>43</sup> Dieettien tapauksessa vastaavina periaatteina toimivat niiden ytimissä vaikuttavat käskyt ja kiellot syötävistä ja ei-syötävistä ruoka-aineista. Uskonnotutkija Benjamin Zeller soveltaa näihin Sigmund Freudin käsitteitä toteemi ja tabu. Hän viittaa toteemilla ruokaan, joka toimii dieettiyhteisöä yhdistävänä tekijänä: toteemiruoka on sallittua ruokaa, jota syödään ”nautinnolla”, kuten Zeller asian

ilmaisee. Toteemiruohan – oli se sitten kasvisruokaa, vähähiilihydraattista ruokaa tai liharuokaa – merkityksellisyys rakentuu sen psyykkistä tai fyysistä hyvinvointia tuottavien ominaisuuksien varaan. Se toimii yksilön ja yhteisön identiteetin keskeisenä symbolina.<sup>44</sup>

Tabu<sup>45</sup> merkitsee puolestaan erityisesti kiellettyä ruokaa, esimerkiksi eläinkunnan tuotteita, viljoja tai kasviksia. Dieettien harjoittajat panostavat taburuoan välttämiseen sekä yksilöinä että esimerkiksi virtuaalisina yhteisöinä.<sup>46</sup> Tällaiset ruokaan liittyvät tarkkarajaiset identifioinnit ja erottautumiset tuovat varmuutta ja selkeyttä maailmassa, joka tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia erilaisiin ruokavalintoihin.

Sallitun ja kielletyn tai puhtaan ja saastaisen<sup>47</sup> välisen rajan rakentuminen sisältää eri dieeteissä erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi elävän ravinnon dieetissä kyse on enemmän teknisestä erottelusta, joka säätelee ruoan valmistamista ja raakojen aineiden prosessointia. Karppeajille hiilihydraattipitoisesta ravinnosta erottautuminen merkitsee tietä psykofyysiseen hyvinvointiin. Vegaaneilla kieltäytyminen eläinkunnan tuotteista on lähtökohtaisesti ehdoton eettinen periaate, joka määrittää koko elämäntapaa.<sup>48</sup> Se, miten tarmokkaasti ihannetta tavoitellaan, toki myös vaihtelee yksilöstä ja dieetistä toiseen.

Jos ajatellaan, että nämä uskonnonkaltaiset käytänteet eivät sisällä ylliluonnollista elementtiä, mihin ruokatoteemit ja -tabut ”perimmäisinä pyhinä periaatteina” sitten viittaavat? Perimmäiset pyhät periaatteet voidaan yhdistää sekä yksilöllisen että yhteiskunnallisen muutoksen tavoitteluun. Tällöin viittauskohteena toimii yhtäältä yksilöllisen hyvinvoinnin lisääntyminen, joka tiivistyy psykofyysiseen ihannekehoon: terveeseen, hoikkaan ja hyväkuntoiseen vartaloon.<sup>49</sup> Toisaalta viittauskohde voi olla eläinten hyvinvoinnin lisääminen ja/tai ilmastomuutoksen ehkäiseminen, jotka molemmat kurottuvat myös yksilöllisen hyvinvoinnin ulkopuolelle. Psykofyysinen ihanneminä on individualistisen kulttuurin tulos ja yksilöllinen tavoite, joka ei sinällään sisällä yhteiskunnallista ulottuvuutta. Esimerkiksi veganismissa eettisen ihanneminän tavoittelu pitää sisällään myös yhteiskunnallisen muutoksen tavoitteen.

Bell kirjoittaa, kuinka jonkin pyhän symbolin ympärille rakentuvat rituaalin kaltaiset toiminnot toteuttavat kahta tehtävää: yhtäältä ne erottavat jonkin paikan, esineen, asian, ihmisen tai eläimen profaanista eli maallisesta ja arkisesta. Toisaalta ne herättävät tai synnyttävät kokemuksia korkeammasta ja suuremmasta todellisuudesta – kuten ryhmästä, kansakunnasta, ihmiskunnasta, jumalan voimasta tai kosmoksen tasapainosta.<sup>50</sup> Sekä psykofyysinen että eettinen ihanneminä toimivat ruokaan liittyvän ritualisaation pyhinä symboleina, jotka ihanteina ja jaettuina

tavoitteina sekä erottavat arjesta että rakentavat yhteisöllisyyttä. Erityisesti veganismin tapauksessa ne myös laajentavat kokemusta yhteydestä muuhun eläinkuntaan.

## RUOKAAN LIITTYVÄT ELÄMÄNTAPAVALINNAT VAIKUTTAVUUDEN TAVOITTELUNA

Erilaisilla ruokadieeteillä tavoitellaan kolmenlaista vaikuttavuutta: yksilöllistä, yhteisöllistä ja yhteiskunnallista. Ensin mainittu paikantuu yksilölliseen muutokseen kohti henkisesti ja fyysisesti tasapainoista psykofyysistä ihanneminää. Tässä kuvastuu 2000-luvun individualisaatio, joka vaikuttaa eristävän yksilöä yhteisöstä, kuten Arppe ja hänen kollegansa esittävät. He myös tarkastelevat nykykulttuurin individualistisia syömiskäytäntöjä alkuperäiskulttuurien yhteisöllisempiä toimintatapoja vasten. Heidän mukaansa nykykulttuurissa ”itsen” rajat määrittävät vahvemmin yksilön kehon kautta kuin alkuperäiskulttuureissa, joissa toimijuus rakentuu pääasiassa kollektiivisesti. Niinpä nykykulttuurissa syöminen on selvästi yksilöllisempi tapahtuma kuin alkuperäiskulttuurien rituaalinen yhteisöllinen syöminen, jossa itsen rajat ovat ulospäin varsin auki ja yhteys toisiin rakentuu jakamisen kautta.<sup>51</sup>

Myös Bell huomauttaa, että rituaalien yhteisöllinen luonne on nyky-yhteiskunnassa vähentynyt selkeästi. Hänen mukaansa nykyään kiinnitetään yhä enemmän huomiota rituaalien vaikuttavuuteen ja siihen, miten ne lisäävät esimerkiksi yksilön hyvinvointia.<sup>52</sup> Näkisin kuitenkin, että sekä Bell että Arppe kollegoineen ovat näkemyksissään liian kategorisia siinä mielessä, että dieetteihin liittyvissä performansseissa näkyy myös yhteisöllinen ulottuvuus: Youtube-videoissa, blogeissa ja keskustelupalstoilla yleisö eli lukijat ja katsojat ovat vuorovaikutuksessa ja kommunikoivat sekä tekijän kanssa että keskenään. Dieetteihin sisältyy siis myös yhteisöllistä vaikuttavuutta, jonka kautta rakennetaan sosiaalista identiteettiä. Näissä esimerkeissä on toki kyse virtuaalisesta ritualisaatiosta ja yhteisöllisyydestä, joka ei sisällä sellaista kollektiivista kehollista ulottuvuutta, johon Arppe ja Bell viittaavat.

Erityisesti veganismissa tavoitellaan myös yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Veganismi voidaan usein ymmärtää kokonaisvaltaisena elämäntapana, jonka valitseminen on myös yhteiskunnallinen teko. Veganismia markkinoidaan toki myös yksilön psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäävänä valintana, ja osalle vegaaneista kyse onkin lähinnä tästä. Kuitenkin erityisesti eettisen veganismin tavoitteena on yhteiskunnallinen vaikuttaminen, joka keskittyy sekä eläinten oikeuksien ajamiseen että

*Houstonilaisen vegaanikahvilan nimi vie ajatukset idän uskontoihin.*

*KUVA: ERIC SCHIPUL / WIKIMEDIA COMMONS.*

– koko ajan enemmän – ilmastonmuutoksen ehkäisyyn. Psykofyysisen ihanneminän lisäksi veganismissa tavoitellaankin eettistä johdonmukaisuutta. Myös esimerkiksi elävän ravinnon dieetissä ja paleodieetissä suositaan usein lähi- ja luomuruokaa, jolloin nekään eivät ole vailla eettisyhteiskunnallista ulottuvuutta. On tärkeää huomata, että näitä dieettejä ei pidä tarkastella liian ehdottomasti vain yksilöllistä tai yhteiskunnallista vaikuttavuutta tavoittelevina. Tavoitteet vaihtelevat yksilöstä ja ryhmästä toiseen.

## RITUALISAATIO IDENTITEETIN RAKENTAJANA

Uskontotieteen käsitteitä ja välineitä hyödyntämällä voidaan tutkia kulttuurista toimintaa, joka ei suoraan liity perinteiseen uskonnollisuuteen mutta muistuttaa sitä. Tällöin puhutaan esimerkiksi uskonnonkaltaisuudesta. Tässä luvussa olen analysoinut ruokaan liittyvien elämäntapavalintojen uskonnonkaltaisuutta käyttäen ritualisaation käsitettä. Ritualisaation jäsenysten avulla olen nostanut esille ulottuvuuksia,

jotka kertovat erilaisten ruokavalioiden maailmankatsomuksellisista merkityksistä. Dieettejä markkinoivissa ja havainnollistavissa Youtube-videoissa, blogeissa ja keskustelupalstoilla vedotaan dieetin historialliseen luonteeseen, korostetaan kaavamaisuutta ja sääntöjen merkitystä sekä tavoitellaan psykofyysistä ja eettistä ihanneminää, jotka voidaan nähdä elämäntapavalintojen pyhinä symboleina. Tämänkaltaisen ritualisaation kautta erottaudutaan muista ja rakennetaan yksilöllistä ja sosiaalista identiteettiä. Uskonnonkaltaisuus ja ritualisaatio ovatkin mielekkäitä käsitteitä, kun halutaan jäsentää ja ymmärtää ruokaan liittyvien elämäntapavalintojen suosiota ja merkitystä tämän päivän Suomessa ja muissa länsimaissa.

## POHDITTAVAA

- Tutustu jotakin ruokavaliota esittelevään blogiin, keskustelupalstaan tai videoon. Minkälaisia uskonnonkaltaisia elementtejä siitä on mahdollista löytää?
- Lue tämän teoksen ensimmäisen osan lukuja eri uskontojen ruokakäytännöistä. Pohdi, miten ne eroavat tässä luvussa käsitellyistä ruokaan liittyvistä elämäntapavalinnoista.
- Pohdi yksilöllisen, yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen vaikuttavuuden tavoittelua eri dieeteissä. Minkälaisia eroja esiintyy dieettien välillä? Mistä erot johtuvat?

## AIHEESTA ENEMMÄN

Arppe, Tiina, Johanna Mäkelä & Virpi Väänänen (2011). Living food diet and veganism. Individual vs collective boundaries of the forbidden. *Social Science Information* 50:2, 275–297.

Bell, Catherine (1997). *Ritual. Perspectives and Dimensions*. Oxford: Oxford University Press.

Zeller, Benjamin E. (2014). Quasi-religious American foodways. The cases of vegetarianism and locavorism. Teoksessa Benjamin E. Zeller, Maria W. Dallam, Reid L. Neilson & Nora L. Rubel (toim.): *Religion, Food & Eating in North America*. New York: Columbia University Press, 294–312.

— (2015). Totem and taboo in the grocery store. Quasi-religious foodways in North America. Teoksessa Ruth Illman & Björn Dahla (toim.): *Religion and Food*. Scripta Instituti Donneriani Aboensis 26. Åbo: Donner Institute, 11–31.

**USKONNONKALTAISUUS JA  
RITUALISAATIO RUOKAAN  
LIITTYVISSÄ  
ELÄMÄNTAPAVALINNOISSA**

1. Bell 1997, 142–143; Zeller 2015, 17.
2. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 276.
3. Ks. esim. Ostwalt 2003, 5; Blom 2021, 11–15.
4. Kiitän vuodesta 2021 zoomissa pitämäämme kirjoituspiiriä, erityisesti Essi Mäkelää ja Nina Maskulinia, monista oivaltavista kommenteista tämän luvun työstämisen äärellä.
5. Ks. Schwab 2020; Helsinki Paleo 2011; Suomen karnivorit 2020a; Elävä raakaravinto ry 2021a; Vegaaniliitto 2022.
6. Ks. esim. Youtube-video (Ojaniemi 2020), jonka tekijä kertoo eri dieetikokeiluistaan.
7. Ks. Vegaaniliitto 2022a.
8. Ks. esim. Blom 2021; Kurenlahti 2021; Zeller 2014; 2015; Bailey 2002, 7; 2018; Taira 2015, 203; Vallenius 2014, 19–20. Samankaltaista ilmiötä on paikannettu myös esimerkiksi käsitteillä ”näkömätön uskonto” tai ”sekulaari spirituaalisuus” (ks. Bailey 2018; Thircuir 2019, 41).
9. Ks. Moberg 2012, 121–122.
10. Ks. Taira 2015, 204; Vallenius 2014, 20. Ks. myös Thircuir 2019, 51.
11. Esimerkiksi Eric Hobsbawm puhuu ritualisaatiosta, kun hän kuvaa traditioiden keksimisen prosessia moderneissa yhteiskunnissa (Hobsbawm 2013, 4). Myös Uro tässä teoksessa avaa ritualisaation käsitettä kognitiivisen uskonnontutkimuksen näkökulmasta. Omassa luvussani käsitteen ymmärrys ja käyttö nojaa uskon-tososiologiseen tarkastelutapaan. Tällöin korostuu rituaalien yhteisöllinen luonne ja se, kuinka ritualisaation avulla vahvistetaan sosiaalista identiteettiä. Ritualisaatiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä prosessia, jossa jokin ruokaan tai ruokavalioon kytkeytyvä – yksilöllinen tai yhteisöllinen – toiminta rakentuu rituaaliksi.
12. Bell 2009, 74; Hobsbawm 2013.
13. Ks. esim. Rappaport 1979, 173–221; Bell 2005; Boyer & Liénard 2006.
14. Bell 1997. Ks. myös Joutselainen 2016.
15. Bell 1997, 144. Myös antropologi Roy Rappaport korostaa muodon merkitystä rituaalin vaikuttavuuden kannalta. (Rappaport 1979, 174, 190; Pesonen 2021.)
16. Rappaport 1979, 174, 190; Cassell 2014, 422; ks. myös Pesonen 2021.
17. Ks. esim. Dojo oy 2021 (vähähiilihydraattinen dieetti); Finchef 2022 (keto-geeninen dieetti); Elävä raakaravinto ry 2021b (elävän ravinnon dieetti); Iivanainen 2021 (veganismi).
18. Ks. esim. Liinpää 2021; Iivanainen 2021.
19. Ks. esim. Karppaus-info s. a.; Inananen s. a.
20. Bell 1997, 142.
21. Karppaus.info / Taistelutanner s. a.
22. Bell 2009, 90–91.
23. Bell 2009, 91. Benjamin Zeller kuvaa artikkelissaan, miten kasvissyöjät antavat markkinoinnissaan ymmärtää, että perheet, jotka ovat valinneet kasvissyönnin, omaavat myös ylivoimaisia eettisiä ominaisuuksia (Zeller 2014, 296).
24. Bell 1997, 145.
25. Helsinki Paleo 2011; Paleokeittiö 2022. Samankaltaisia käsityksiä esiintyy myös karnivoreilla (Suomen karnivorit 2020b).
26. Bell 1997, 148; Bell 2009, 120. Ks. Hobsbawm 2013, 1–4.
27. Bell 1997, 149–150.
28. Elävä raakaravinto ry 2021c.
29. Bell 2009, 120–121.
30. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 277.
31. Ks. Vegaaniliitto 2022; Elävä raakaravinto ry 2021a; Karppaaminen.fi 2022; Suomen karnivorit 2020a.
32. Twigg 1979; Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 287.
33. Thircuir 2019, 42.
34. Zeller 2015, 24.
35. Rituaalisista innovaatioista ks. myös Hannola tässä teoksessa.

36. Bell 1997, 150–151.
37. Ks. Karppaus.info / Lue johdanto karppauksen taustoihin (s. a.); Catharsis 2018; Elävä raakaravinto ry 2021d; Kaipiainen 2020; Suomen karnivorit 2020c.
38. Ks. Ketoreseptit s.a; Sjöholm 2019.
39. Bell 1997, 150–151.
40. Ihanneminästä ks. Haskins & van Dellen 2019, 1–2.
41. Erottelu veganismin ja eettisen (tai holistisen) veganismin välillä perustuu siihen ajatukseen, että veganismia voi harjoittaa myös pelkästään yksilön hyvinvointiin liittyvistä, esimerkiksi terveydellisistä, syistä. Tällöin eettinen veganismi kuvastaa elämäntapaa, jossa pyritään kaikkien eläintuotteiden välttämiseen eläinten oikeuksien ajamisen ja/tai ympäristökriisin ehkäisyä takia. (Ks. Zeller 2015.)
42. Ks. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 277.
43. Rappaport 1999, 263.
44. Zeller 2015, 17–18.
45. Tabun tarkemmasta määrittelystä ks. Johdanto ja Eräsaari & Uusihakala tässä teoksessa.
46. Ks. Zeller 2015, 17–18.
47. Ks. Douglas 2002.
48. Ks. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 278.
49. Ks. esim. Sjöholm s. a.; Ojaniemi 2020.
50. Bell 1997, 159.
51. Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 294.
52. Bell 1997, 242; Ks. myös Hornborg 2008, 282–283. Ks. myös Zeller (2015, 26–27) jonka mukaan kvasiuskonnollisia ruokavalioita määrittää yhteisöllisyyden puute ja hyvin individualistinen eetos.