

# Johdanto



Ruoka on paljon muutakin kuin vain lautasella oleva annos. Sen taakse kätkeytyy ekologiaa, etiikkaa, historiaa, taidetta, teknologista osaamista ja uskontoa. Ruokakulttuurin käsite on niin laaja, että kokonaisuutta saattaa olla vaikea hahmottaa.

## Ruokakulttuurin ulottuvuudet

Ruokamuistot – mielihyvä osana elämää – syntyvät jo imeväisiässä. Kiinnostus ruokaan herää päiväkotiyksikössä, ja murrosikäisillä monet tavat ja tottumukset ovat jo niin vahvassa, että ne säilyvät usein läpi elämän.

Me suomalaiset olemme vieraantuneet ruuasta ja sen arvostuksesta; meitä vaivaa halvan ruuan huuma. Ruokailumme on usein ilotonta, ja kiirettä pidetään tekosyynä välinpitämättömään suhtautumiseen. Suomessa yksinsyönti on yleisintä maailmassa, ja amerikkalainen ruokailumalli on kotiutunut meille muuta Eurooppaa nopeammin. Kouluruoka ei ole enää kaikille tuttua, eikä se sen takia maistu. Myös lasten ruokasairaudet, lihavuus ja diabetes lisääntyvät koko ajan, ja niiden jo nyt mittavat hoitokustannukset kasvavat hälyttävällä vauhdilla. Ruuan keskeisin tekijä – maku – on jäänyt sivurooliin. Maku ratkaisee kuitenkin, jääkö jokin ruoka valikoimiimme vai ei.

Kasvuiässä omaksutut hyvät ruokailutavat auttavat terveyden ylläpitämisessä. Hyvä ruokatuntemus ja ruuan kunnioittaminen ovat koulurauhaa parantavia ja henkilökunnan omaa jaksamista lisääviä tekijöitä. Silloin lasten ja nuorten ei myöskään tarvitse hävetä osaamattomuuttaan, mikä usein ilmenee häiritsevänä käyttäytymisenä.

Kulttuuri on ihmiskunnan saavutusten kokonaisuus kaikkine ilmiöineen, myös aterioineen. Ruuan ei usein ajatella olevan kulttuuria ja ruokakulttuuri koetaan helposti vain kulinarismiksi tai gastronomiseksi hienoudeksi. Ruuan avulla yhteisö kuitenkin ylläpitää yhteyttä menneisyyteensä ja rakentaa identiteettiään.

Ruokakulttuuri tai ruokasivistys ja äidinkieli ovat kansallisen identiteetin kulmakiviä. Oman yhteisön ruokatuntemus ja -osaaminen luovat turvallisuutta ja pysyvyyttä. Ruoka on nautinto ja ilo, keskustelun viritäjä ja sosiaalisen kanssakäymisen muoto, perheyhteisön hyvänmakuinen liima. Ruokaa onkin kutsuttu ikkunaksi kulttuuriin. Latinan sanaan *cultura* 'viljely' on myöhemmin liitetty myös henkinen osa-alue.

## Ruokakasvatusta itse tehden ja osallistuen

Suomessa ruokaa ja ruokakulttuuria opetetaan Sapere-menettelmän avulla jo yli sadassa päiväkodissa. Kotitalous kuitenkin alkaa vasta yläkoulussa seitsemännellä luokalla. Väliin jää kuusi hiljaista vuotta, joiden aikana lapsi on koulussa tekemisissä ruoka-asioiden kanssa kouluruokailun lisäksi vain muutamalla biologian, maantieteen ja ympäristöopin tunnilla. Yläkoulun terveystietokin on varsin teoreettista. Kuitenkin koulussa annettavalla ruokakasvatuksella on ensiarvoisen tärkeä tehtävä. Paras muistijälki jää asioista, joita pääsee itse tekemään ja joihin aktiivisesti osallistuu.

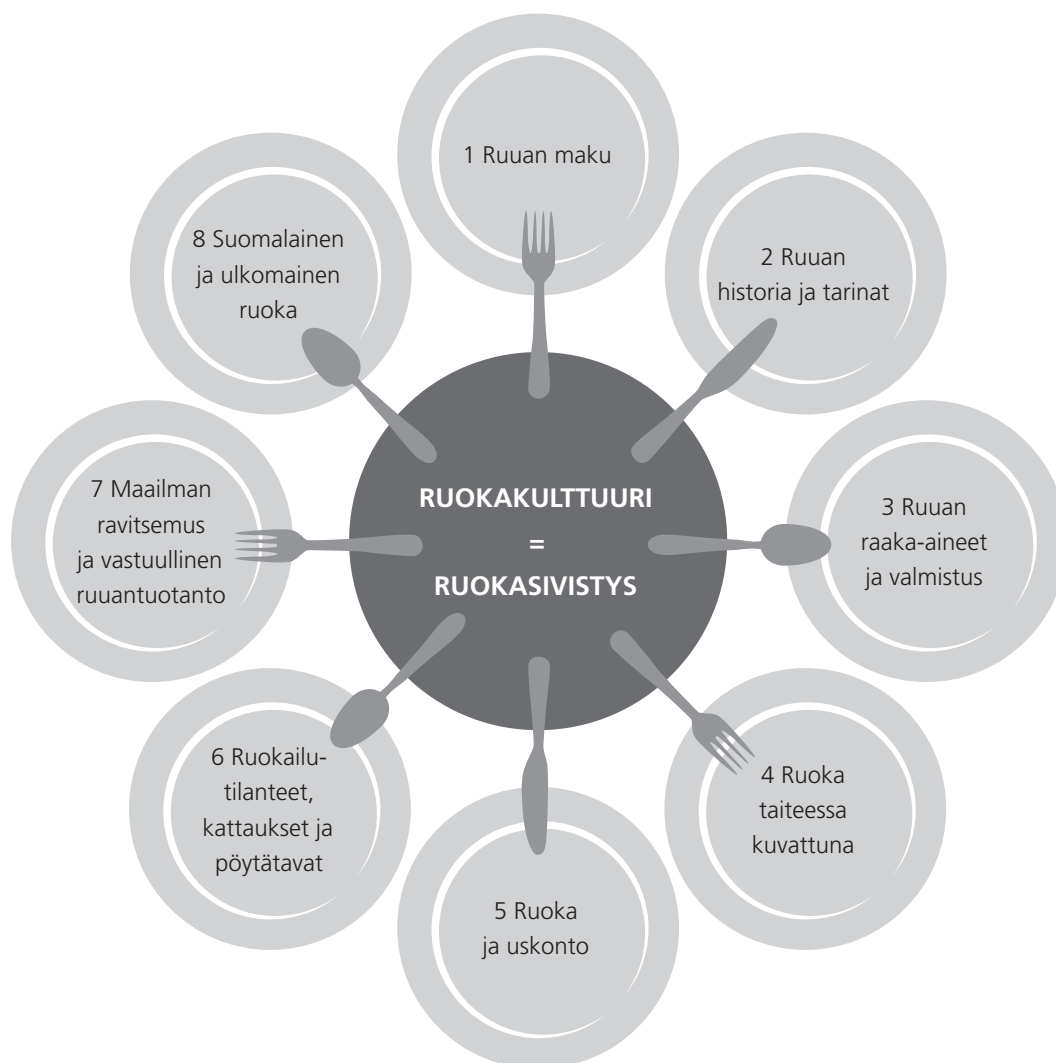
*Kerro minulle, niin minä unohdan.*

*Näytä minulle, niin minä saatan muistaa.*

*Ota minut mukaan tekemään, niin minä oivallan.*

Tässä oppaassa ruokakulttuuria valotetaan kahdeksalta kulmalta käytännön harjoitusten avulla, kuten Ruokakulttuurin ulottuvuuksia -kuviossa on esitetty. Jokaisessa osassa on aluksi aiheen taustoitusta eli keskeiset asiat ja käsitteet. Sen jälkeen on erilaisia osallistavia tehtäviä. Tehtäviä voi yhdistää monipuolisesti eri oppiaineisiin, kuten historiaan, kemiaan, kuvataiteeseen, käsitöihin, luonnontietoon, maantieteeseen, matematiikkaan, musiikkiin, terveystietoon, uskontoon, ympäristöoppiin ja äidinkieleen.

## Ruokakulttuurin ulottuvuuksia



Ruoka on aihealue, josta jokaisella on kokemusta. Siksi tehtävissä kannattaa hyödyntää ryhmäläisten tietoja ja osaamista. Esimerkiksi ryhmässä on varmasti monia, jotka ovat matkustelleet. Osa on myös saattanut asua muissa maissa ja siten tutustua toisenlaisiin ruokakulttuureihin. Lisäksi ryhmäläisillä ja heidän tuttavillaan voi olla erityisruokavaliointia, joihin liittyvä osaaminen on hyvä saattaa muidenkin tietoon.

Kirjan tehtävien vastaukset kannattaa koota A4-kokoiseen ruokakulttuurivihkoon. Vihkoon voidaan valmistaa huopakankaista kanteen leikata ja liimata vaikkapa erivärisistä huopakankaista osallistujan lempihedelmä ja -vihannes.

Vihkon sijasta voidaan käyttää erilaisia verkkooppimisympäristöjä ja yhdistää tehtäviin monipuolisia tiedonhakutehtäviä. Pienten lasten kanssa kirjalliset tehtävät voidaan suorittaa keskustellen.