



MIKSI, MILTÄ JA KENELLE RUOKA MAISTUU?

Hely Tuorila, Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos

Muutama vuosikymmen sitten pidettiin uuden ajan uhkakuvana - tai mahdollisuutena - sitä, että ruoan voisi korvata ravitsemuksellisesti täysipainoisilla pillereillä. Näin ei ole käynyt eikä tällaisia näkymiä enää juurikaan maalailla. Sen sijaan ruoan maku ja sen kulttuuriset merkitykset on tunnustettu osaksi ihmisen biologiaa ja hyvää elämää.

Tarkkaan ottaen makuaistilla havaitaan viisi makua - makea, suolainen, hapan, karvas ja umami - tai näiden yhdistelmiä. Arkikielessä ruoan maun käsite on laajempi. Maulla viitataan usein suussa koettuihin aistihavaintoihin (*flavor*), joihin tuovat osansa maun lisäksi haju- ja tuntoaisti. Usein puhutaan mausta, kun tarkoitetaan ruoasta aistein saatavaa kokonaisvaikutelmaa. Tällöin mukana ovat myös ruoan ulkonäkö ja vaikkapa kuuloaistimukset. Tässä esityksessä sisällytän maun käsitteeseen kaikki ruoan aistittavat ominaisuudet, joskin eniten esillä ovat yllä mainitut perusmaut.

Aistihavainnot toimivat portinvartijoina. Niiden avulla hyväksymme tai hylkäämme nieltäväksi tarjolla olevan ruoan. Aistihavainnoilla on myös nopea ja välitön merkitys ravinnonoton säätelyssä. Ruoan näkeminen, haistaminen ja maistaminen tuottavat nopeita aivovasteita, jotka virittävät elimistön ravintoaineiden hyväksikäyttöön. Aistihavainnot, esimerkiksi ruoan rakenne ja mausteisuus, vaikuttavat lisäksi kylläisyyden tuntemuksiin. Painonhallinnan haasteiden takia aistimusten ja kylläisyyden yhteydet ovat nykyisin aktiivisen tutkimuksen kohde.

Ihmiset kuvaavat makukokemustaan useimmiten miellyttävyyssjatkumolla. Ruokaa sanotaan hyväksi tai herkulliseksi taikka päinvastoin pahaksi tai vastenmieliseksi. Tuttuus luo pohjan miellyttävyydelle, sillä tuttu ruoka koetaan yleensä paremmaksi kuin outo. Miellyttävyys on tärkeää, sillä se ennustaa kulutusta. Tämä näkyy esimerkiksi päiväkotij- ja kouluruokailussa, jossa ruoka jää syömättä jos sitä ei koeta hyväksi. Vauraassa yhteiskunnassa vaihtoehdot ja yltäkylläisyys lisäävät entisestään miellyttävyyden merkitystä.

Ruokakulttuuri määrittää karkeasti ruoaksi kelpaavan aineksen ja ohjaa mieltymyksiä. Toisaalta ihmisen synnynnäiset valmiudet hyväksyä tai hylätä makuja luovat pohjan, jolle rakentuu kullekin ihmiselle sopiva ruokien kirjo tarjonnan, kokemusten ja oppimisen kautta. Yksilöllisiä eroja aiheuttaa mm. uutuudenpelko, joka estää ruokavalion laajentamista ja jonka olemme viime vuosien tutkimuksissamme havainneet periytyvän. Ikäryhmillä on erilaisia ruokamieltymyksiä, ja erityisesti lasten ruokamieltymysten muotoutumisella on kauaskantoiset seuraukset. On myös ymmärrettävä ja hyväksyttävä, että ihmisten suhde ruokaan vaihtelee. Joillekin muut asiat ovat tärkeämpiä, mutta on paljon niitä, joille ruoka ja ruokailu ovat elämän suuri sisältö ja ilo.



STUDIA GENERALIA 2012 RUOKA JA ELÄMÄ

8.11. MAKUJA JA ARVOJA

Studia Generalia -tilaisuudet videoidaan. Niitä voi seurata internetissä sekä suorina lähetyksinä että tallenteina:
www.helsinki.fi/videot.

Yleisökeskusteluun voi osallistua myös tekstiviestitse lähettämällä kysymykset ja kommentit tilaisuuden aikana numeroon 050-415 4892. Tekstiviestit luetaan tilaisuudessa mahdollisuuksien mukaan. Keskustelua voi jatkaa tilaisuuden jälkeen Studia Generalia -verkkosivuilla osoitteessa: <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia>.

Luentosarjan on suunnitellut Helsingin yliopiston Studia Generalia -toiminnan tieteellinen ohjausryhmä ja sen toteuttaa Helsingin yliopiston Avoin yliopisto yhteistyössä Helsingin yliopiston Tietotekniikkakeskuksen kanssa.

Lisätietoja:

Tieteellisen ohjausryhmän puheenjohtaja,
vararehtori Kimmo Kontula
p. (09) 191 24150
kimmo.kontula @ helsinki.fi

Koulutussuunnittelija
Sanna Saari-Salomeri
p. (09) 191 28047
studiageneralia @ avoin.helsinki.fi

www.helsinki.fi/avoin/studiageneralia