

Jokapäiväinen leipä osana kulttuuria ja identiteettiä

Ruoka on meille kaikille enemmän kuin ravintoa. Tämä on tullut esiin, kun olemme kertoneet aivoterveellisistä valinnoista etnistaustaisten henkilöille. Valistustyö suomalaisen lautasmallin positiivista aivoterveysvaikutuksista on vienyt meidät moninaisuuden kiehtovaan maailmaan. Se on avannut silmiämme siitä, mikä merkitys ruoalla on, erityisesti uuteen kulttuuriin sopeutuessa. Ruokaan liitetään vahvasti uskonnon lisäksi tunteet ja minuus. Ruoka on vahva kytkös entiseen ja usein ainoa konkreettinen asia omasta kulttuurista, jonka voi tuoda uuteen arkeen.

Suomalainen lautasmalli käy esimerkkinä hyvästä suomalaisesta perusruoasta, mutta sitä tulee muokata eri kulttuureihin sopivaksi. Tärkeää on kunnioittaa henkilökohtaisia mieltymyksiä ja yksilön tottumuksia. Esimerkiksi riisi on monessa kulttuurissa kuten kurdi- ja arabikulttuurissa pääruoka-aine vihannesten ohella toisin kuin peruna Suomessa. Monessa maassa vihanneksia syödään vain keitettynä ja kylmän salaatin syöminen on vierasta.

Etnistaustaisilla ihmisillä on erilaisia ravitsemusongelmia kuten esimerkiksi laktoosi-intoleranssi, D-vitamiinin ja raudan puutetta ja suolan liikakäyttöä. Heistä monilla on kuitenkin paljon tietoa ja tottumuksia aivoterveyttä edistävästä ruoasta, hyvänä esimerkkinä välimerentyypinen ruokavalio monessa kulttuurissa.

Joistain uskontoon ja kulttuureihin liittyvistä ruokarajoitteista on hyvä olla tietoa. Kaikkea ei tarvitse kuitenkaan osata. Pääasia on kunnioitus ja ymmärrys toista ihmistä kohtaan.