



Marttojen ruoka- ja ravitsemusneuvonnan ensimmäiset 100 vuotta

Pohjoiskarjalainen marrantaneuvoja Ida Vallius työssään 1920-luvulla.

Kaisa Härmälä, MMM, kehittämisspäälikkö, Marttaliitto

Kuvat: Marttaliitto

.....

Marttajärjestö perustettiin 29.3.1899, ensimmäisen sortokauden aikana, jolloin suomalaisen kansakunnan ja kulttuurin koettiin olevan uhattuna. Marttojen ravitsemus- ja ruokaneuvonta on perustunut todelliseen tarpeeseen ja sitä on tehty yli sata vuotta hyvin käytännönläheisesti.

Kipinä yhdistyksen perustamiseen syntyi, kun **Lucina Hagman** sai tuttavaltaan Raja-Karjalasta kirjeen, jossa synkin värein kuvattiin kurjia oloja, puutetta ja köyhyyttä, jotka altistivat rajaseudun asukkaat – varsinkin naiset – itäisen naapurin viekoitteleville tarjouksille.

Lucina Hagman uskoi huolensa opettajakollegalleen **Alli Nissiselle** ja muutamassa päivässä koottiin parikymmentä valistunutta, isänmaata rakastavaa naista yhteen.

”Semmoiseksi kuin kansa kasvatetaan, semmoinen se on. Kasvatus on naisten tehtävä. Mutta miten he kykenisivät tähän tehtäväänsä, kun heillä ei ole sivistystä”, puhui Lucina Hagman ja ehdotti yhdistyksen perustamista asian korjaamiseksi.

Yhdistyksen perustaminen vastatulessa

Yhdistyksen nimeksi tuli Sivistystä kodeille. Säännöt lähetettiin senaattiin hyväksyttäväksi. Toiminta päätettiin käynnistää levittämällä tieto uudesta yhdistyksestä Helsingin ulkopuolelle lähettien eli emissaarien välityksellä.

Perustamisen jälkeisenä päivänä pidettiin kokous, johon tuli lukuisasti yleisiä.

”Ajatus onkin herännyt, että naiset kaikista maamme kulumista yhtyisivät laajempaan sivistyttämisen työhön kansannaisten kohottamiseksi henkissä ja siveellisessä suhteessa, innosti Lucina Hagman kokousväkeä. Työ on ajateltu suoritettavaksi luentojen ja lentokirjasten kautta, jotka käsittelevät kasvatus, terveydenhoitoa ja kodin hoitoa. Isän-

maanrakkauden herättäminen ja kansalaisvelvollisuuden selvittäminen olisi tärkeänä silmämääränä pidettävä.”

Aatteen levittäminen ja tarvittavien varojen keruu aloitettiin välittömästi. Viikon aikana perustettiin eri puolille Suomea yhdeksän haaraosastoa.

Yhteiskunnallista kehitystä vastustava keisarillisen Suomen senaatti ei vahvistanutkaan yhdistyksen sääntöjä. Toiminnan pelättiin olevan valtiolle vaarallista. Perustamislupa saatiin vasta sitten, kun neuvokkaat naiset yksinkertaistivat sääntöjä ja muuttivat nimen Martta-Yhdistykseksi, Föreningen Martha.

Aate levisi nopeasti. Vuoden 1899 lopussa yhdistyksiä oli 48. Paikallisyhdistyksiä kutsuttiin haaraosastoiksi. Järjestö alkoi saada säännöllistä valtionapua vuonna 1907, jolloin haaraosastot alkoivat yhtyä paikallisesti haaraosastoliitoiksi, nykyisiksi piireiksi.

Emissaarit kenttätyössä

Lähetit eli emissaarit, joita voi kutsua myös ensimmäisiksi neuvojiksi, olivat pääasiassa kesälomalla olevia opettajaneitejä. He tekivät ahkerasti kotikäyntejä kesällä 1899 syrjäisissä maaseutupaikoissa. Heidän tehtävänä oli kulkea talosta taloon, tutustua olosuhteisiin kodeissa ja neuvoa kädestä pitäen, miten asioita voisi tehdä toisin. Lähetille laadittiin toimintasuunnitelma, jossa ohjeistettiin mm. näin: ”Lähetin tulee välttää oppinutta kieltä ja vaikeita lauseta-poja sekä koettaa asettua kokonaan läsnäolevien kehityskannalle.”

Yhdessä lähetin kanssa perustettiin kasvimaita, suunniteltiin ulkohuoneen rakentamista, tutustuttiin tuholaisien torjuntaan, saatiin vihjeitä lasten kasvatukseen ja harjoiteltiin järkevää kotitalouden hoitoa. Saaduilla eväillä jatkettiin elämää eteenpäin kodeissa.

Muutaman kuukauden kuluttua lähetti teki uuden käynnin, jonka aikana todettiin, onko parannusehdotuksia toteutettu, ja opiskeltiin lisää uusia asioita. Monissa kodeissa lähetistä tuli odotettu vieras.

Neidit törmäsivät matkoillaan monenlaisiin perheisiin. Mikkelin tienoilta on esimerkki siitä, kuinka kaikki äidit eivät olleet perillä pikkulasten hoidosta. Muutaman viikon ikäinen sylilapsi oli heikon oloinen ja neidit kysyivät lapsen hoidosta. Lapsen äidin kerrottua, että maitoa ei tule, kysyivät neuvot, mitä lapselle on sitten juotettu. Äiti kertoi antavansa lap-

selleen samanlaista makeaa, kunnon kermalla jäädytettyä kahvia, jota itsekin juo.

Kaikki tällaiset kokemukset kirjattiin ja lähetettiin Helsinkiin keskustoimikunnan pohdittavaksi. Saatujen kokemusten perusteella alettiin suunnitella tulevaisuuden neuvontatyötä.

Lähetit tekivät systemaattisia tutustumiskäyntejä pääasiassa kesinä 1899 ja 1900. Sen jälkeen työtä jatkoivat paikallisesti palkatut neuvot. Emäntälehti perustettiin 1902 neuvontatyön avuksi. Marttayhdistys tahtoi lehensä kautta levittää kansan pariin tietoja, jotka olivat etupäässä ”yleishyödyllisiä ja käytännöllistä laatua” kuten yksinkertaisen, taloudellisen, mutta ravitsevan ruoan laittaminen.

Pohja marttatoiminnalle luotiin jo alkuvuosina

Toiminnan alkuvuosina luotiin pohja nykyiselle marttatoiminnalle. Aloitettiin marthaillat, puutarhaneuvonta sekä kasvien hyödyntäminen ruoanlaitossa. Neuvontatavoiksi muotoutuivat havaintoesitykset, luennot, kurssit ja ohjelmalliset emäntäpäivät. Emäntälehti ja omien neuvontakirjasten julkaisu antoivat ryhtiä toimintaan ja loivat toimintamalleja kentälle.

Tehokas keino ravitsevan ruoan aikaansaamiseksi oli perustaa kasvitarha jokaiseen maalaiskotiin.

Martat myivät taimia tai siemeniä ja opastivat puutarhanviljelyssä, mutta huomasivat pian, että viljeltyjä kasveja ei osata käyttää. Niinpä 1900-luvun alussa aloitettiin marttojen ruuanlaitokurssit, joilla valmistettiin ruokaa naisten itse kasvattamista tuotteista.

1900-luvun alku: kasvikset käyttöön

Martat ovat olleet kasvien käytön uranuurtajia Suomessa. Ensimmäisillä, jopa viikkoja kestäväillä kurseilla opetettiin marjojen ja vihannesten säilöntää ja kasvien käyttöä. Myös perunan käyttöä haluttiin edistää. Kurssien lopuksi järjestettiin näyttelyjä ja juhlapäivällisiä. Marttojen kasvisruokaherkuja maistellessaan myös miehet alkoivat arvostaa ”rehuja”.

Yksi marttojen mielialihe, sienet, olivat mukana myös alkuaikojen valistuksessa. Myös herneiden ja muiden palkokasvien käyttöön opastettiin. Saahan herneestä ”munanvalkuaista, tuota ihmisravinnon pääainetta, helpompihintaisena kuin lihasta”.

Jo vuonna 1912 selvitetään hedelmien terveydellistä arvoa: ”Sitroona on helmi hedelmien joukossa.

**Ruokaa
kasvitarhojen
sadosta.**



Raakaruoakurssilaisia
Kaustisilla 1930-luvulla.

Marttaneuvojat kulkivat talosta taloon jakamassa ilmaisia ohjeita ja siemeniä, mutta myös kylvö- ja keittokursseja ja esitelmiä pidettiin. Joillain paikkakunnilla järjestettiin jäkäläkurssejakin siltä varalta, että leipäviljaa jouduttaisiin korvaamaan jäkälällä. Myös Emäntälehdessä annettiin ohjeet pettu- ja seluloosaleivän, pettujauhojen ja katajanmarjasiirapin valmistamiseen.

1920-luku: ravitsemusneuvonta täsmentyy

1920-luvulla ravitsemusasioita käsitellään jo tieteellisemmältä pohjalta. ”Ravintoaineiden arvo riippuu siitä, missä määrin ne tuottavat kalorioita. Jos vertaamme eri aineiden kaloriamääriä ja hintoja, huomaamme, että halvimmaksi tulevat juurikasvit, jauhot ja sokeri, kalliimmaksi taas liha kala, ja munat”.

Teollisuutta kritisoitiin ruoka-aineiden puhdistamisesta ja jalostamisesta. Sen mukaan ruoka-aineista on poistettu vitamiineja. ”Vasta kun margariinista voidaan saada vitamiineja, on se täysiarvoista voin vastiketta”. Eli käytännössä ehdotettiin margariinin vitamiointia, mikä toteutettiin 20-luvulla.

1930-luku: ravitsemustiedon vuosikymmen

Vuonna 1933 aloitetaan teemavuodet. Ensimmäinen teema oli raakaravinto, komposti ja makki. Raakaravinto oli ruokatalousneuvonnan yleisaiheena. Vitamiinikysymys oli päivän puheenaihe. Marttojen vastaus kysymykseen oli porkkana- ja lantturaaste sekä tuoresäilöntä.

1930-luku oli ravitsemustiedon vuosikymmen. Vuonna 1931 julkaistaan Emäntälehdessä pitkä artikkeli vitamiineista, mainitaan A-, B-, C-, D- ja E-vitamiinit, vitamiinien puutokset ja tärkeimmät lähteet. Kerrotaan myös vitamiinien tuhoutumisesta ruoanvalmistuksessa. Suositellaan marjojen ja hedelmien nauttimista raakoina kesäaikaan.

Luunpehmenemistaudin ja riisitaudin ehkäisyyn suositellaan auringon valoa: ”Ihossa ergosterini-niminen aine muuttuu auringon säteilyn vaikutuksesta juuri D-vitamiiniksi”.

Ensimmäistä kertaa kirjoitetaan Emäntälehdessä ravitsemuksen erityisartikkeleita raskausajan ruoasta sekä lasten ja koululaisten ravitsemuksesta.

▶ Se puhdistaa verta ja tunkeutuu kaikkien limakalvojen ja rauhasen läpi ruumissamme. Sitroona liuottaa kivimuodostuksia, leinin ja luuvalon kerrostumia ja kuolettaa sienimuodostukset”. Samaan tapaan keuhuttiin appelsiinia.

Muihinkin ravitsemuskysymyksiin otettiin kantaa. Vuosisadan alussa pelättiin, että kahvinjuonti syrjäyttää kunnan ruoan nauttimisen. ”Kahvinjuonnista voi tulla oikein pahe niin kuin viinanjuonnista miehille. On laskettu, että Suomessa juodaan kahvia joka vuosi 20 miljoonan markan edestä. Kahvinjuonnin sijasta aamupalaksi kehotetaan syömään puuroa.”

Vuosi 1915: elintarvikepula

Sota-aika tuntuu jo vuonna 1915 elintarvikepulana. Emäntälehdessä kerrotaan, että punajuuren lehdet ja ruodit voidaan muhentaa maidon, margariinin ja jauhojen kanssa. Talveksi voi tallentaa punajuuren varsia samoin kuin leikattuja papuja suolaan savi- tai puuastioihin. Lehdet kelpaavat ”spenaatiksi”. Lihan ja maidon pula oli tosiasia ja valkuaisaineiden saantia pyrittiin korvaamaan kalalla.

1940-luku: pula-ajan kekseliäisyyttä

1940-luvulla pula-ajan neuvonnassa annetaan ohjeita, miten vähät raaka-aineet hyödynnetään. C-vitamiinipulaa torjuttiin keräämällä puutarhan varhaiskasvustoa kuten raparperia, voikukkaa, vesiheiniä, nokkosta, saviheiniä ja apilaa. Leivän jatkeeksi kerättiin voikukan juuria ja juolavehnan juurakoita. Perunaa viljeltiin jokaisessa peltotilkussa. Perunan kuluus kolminkertaistui.

Välirauhan solmimisen jälkeen aloitettiin elintarviketavallista helpottava vihannesviljelykamppailu sekä ruoaksi kelpaavien luonnontuotteiden kerääminen. Ruokatalousneuvonnassa pidettiin havaintokursseja ja -esityksiä, koska elintarviketavallista estä pitempiaikaisen kurssien pidoon. Aiheina olivat pula-ajan ruoat ja leivonnaiset, piirakat, kalaruuat, voin korvikkeet ja erilaiset kasvisruoat ja luonnontuotteet. Syksyllä tehtiin sienijä ja marjaretkiä sekä järjestettiin sienipäivä ja näyttelyitä. Marttaliitto julkaisi **Saimi Latosen** Pula-ajan ruokaohjeita, jonka näköispainos vuodelta 1946 on edelleen myytävänä Marttapuodissa.

Ruokatalousneuvonnan haasteena oli väestön heikko ravitsemustilanne. Marttojen neuvontaa tuki suuresti Kotitalouskeskuksen tutkimus- ja kokeilutoiminta, joka teki mm. selvityksiä valkuaispitoisista teollisuustuotteista ja leivinjauheista sekä säilykekekoita.

Kun päästiin vuoteen 1949, pahin pula oli helpottunut. Liha ja valkea vilja maistui ja kasvien käyttö väheni. Ravinnon valinnan vastuu oli taas kuluttajalla. Kuluttajaa ohjeistettiin: ”On vapaus valita ja silloin on pyrittävä valitsemaan oikein. Ei satunnaisen mielitekojen ja vain ärsyttävien makuaistimusten perusteella, vaan oikein ja järkevästi ja tasaisesti niin kuin tasaisina aikoina tuleekin!”

1950-luku: terveyden vaalimista

Terveysvuonna 1953 kiinnitettiin huomiota terveyden vaalimiseen ja sairauden ennaltaehkäisyyn. Piirit järjestivät esitystilaisuuksia, joissa asiantuntijoina oli lääkäreitä, terveysasiantuntijoina ja sairaanhoitajia.

Ruokatalousneuvonnan aiheina olivat erikoisruokavaliot. Kurssiohjelmassa oli pienten lasten, koululaisten, odottavien äitien ja vanhusten ruoka.

Opintovuoden 1956 aikana ruokatalouden ja ravinto-opin opiskelun runkona marttailloissa toimi **Hilkka Halkilahden** kirjoittama Kasvisaapinen.

Vuoden 1958 nimikkoaiheeksi nostettiin marttajärjestön keskeinen teema, ravitsemus. Ohjelmassa tuotiin esille ruokatalouden suunnitelmallisuus. Tavoitteena oli taloudellinen, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sekä ruoanvalmistustöiden helpottaminen. Emäntälehti julkaisi jokaisessa numerossaan viikon ruokalistat valmistusohjeineen. Ruoissa suositettiin kalaa, kasviksia ja tummaa viljaa. Ruoasta laskettiin myös ravintoaineet tieteellisen tarkasti.

Marttaliitto lainasi yhdistyksille lyhytfilmejä: Ruokavaliot kuusi ryhmää, Harkiten helpommaksi ja Mahla syntyy. Raina suositeltavista vihanneksista käsittelee sekä viljelyä että ruoanvalmistusta. Aterioista ja pöytäpuheista julkaistiin myös marttailtaohjelma.

Ravitsemuksen aakkoset -artikkelisarjassa julkaistiin ensimmäisen kerran ruokaympyrä, nimellä Ruokavaliot kuusi ryhmää.

1960-luku: vihannekset keskiössä

Vihannesvuonna 1961 annettiin asiantuntemuksen lisäksi runsaasti vihannesruokareseptejä. Vihannesten käytön ja viljelyn neuvontaa koettiin taas ajankohtaiseksi, olivathan suomalaisen ruokavaliot suurimmat puutteet liiallinen kalorimäärä ja eräiden vitamiinien niukkuus.

Myös koululaisten aterioihin kiinnitettiin huomiota. Emäntälehti julkaisi kahden viikon esimerkkiruokalistat koulujen käyttöön ja kiinnitti huomiota myös ruoan ulkonäköön ja tarjoilutapaan. Kun kouluruokailun tulee täyttää noin 1/3 osa lasten päivittäisestä ravinnontarpeesta, annettiin neuvoja myös varhaisaamiaiseen ja välipaloihin. Myös perheen yhteisten aterioiden merkitystä korostettiin.

1970-luku: dieetit

1970-luvulla hyvinvointia seuraa dieettien aika. Vuosikymmenen aiheeksi nousi terveysvalistus. Oltiin huolestuneita lihavuudesta, sokerin kulutuksesta, huonoista aamupaloista, ihmisten vähäisestä liikunnasta ja rintasyövästä. Näitä vastaan taisteltiin kampanjoin ja kouluttamalla terveysmarttoja jokaiseen yhdistykseen.

Marttaliiton nimissä lähetettiin ravitsemusviesti yli 2000 yhdistyksen kautta 100 000 martalle. Tässä



▶ koti- ja terveysvuoden ravitsemusviestissä korostettiin kasvien, marjojen ja hedelmien tärkeyttä ruokavaliossa.

1980-luku: uutta kodin tekniikkaa

Kahdeksankymmentäluvulla kotitalousneuvonnan uusia työkaluja olivat mikroaaltouuni ja mikrotietokone. Mikroaaltouunin käyttökurssuja pidettiin myös miehille.

Mikroista oli kyse myös Emäntäpäivillä Satakunnassa, kun silloinen apulaisprofessori **Harri Westermarck** kertoi esitelmässään Kotitalousneuvonnan uudet haasteet, että tulevaisuuden kodissa tietokone on jokaisen perheenmännän käytössä, ja ruokareseptit voisi tarkistaa keittiössä olevalta tietokoneelta! Vuonna 1983 visio vaikutti vielä tuulesta temmatulta.

Ravitsemusneuvonta painottui 80-luvulla terveelliseen ruokaan. Laihtuminen oli ajankohtainen aihe Emäntälehdessä: Laihduta hitaasti ja järkevästi. Jos haluat laihtua, opettele syömään oikein ja Herkulliset rehut paneutuvat painonpudotuksen keinoihin ja antavat selkeät reseptit laihtumisen onnistumiseen.

1990-luku: velkaneuvonnan alkua

Marttajärjestön kymmenes vuosikymmen pyörähti käyntiin laman kourissa. Valtionapua pienennettiin, mutta avun tarve kasvoi laman ja työttömyyden myötä. Martat aloittivat velkaneuvonnan sitä kipeästi tarvinneille. Yhdeksänkymmentäluvulla elinympäristön tila huolestutti marttoja, ja ympäristöasiat nou-

Mikroaaltouunin käyttöä
opastettiin 1980-luvulla.

sivatkin voimakkaasti esille kaikessa kotitalousneuvonnassa.

Martat kantoivat huolta yhteisen ympäristön säilymisestä elinkelpoisena tuleville sukupolville, joten teemakausi Luonto – ihminen – tulevaisuutemme sai innostuneen vastaanoton. Kotitalousneuvonnalla ohjattiin ympäristöä vähemmän rasittavaan kulutukseen. Kotitalouksien taloudellisen tilanteen voimakas heikkeneminen näkyi säästämiseen ja taloudellisuuteen liittyvän neuvonnan lisääntymisenä.

Ravitsemus- ja ruokatalousneuvonnassa keski-tyttiin myös väestön terveydellisten vaaratekijöiden vähentämiseen sekä ravintoarvoltaan monipuolisten ja hinnaltaan edullisten ruoka-aineiden käytön neuvontaan. Työkaluiksi julkaistiin Penninvenyttäjän keittokirja, josta sittemmin tuli menestys ja marttajärjestön besteller.

2010-luku: ympäristön huomioiminen

Tällä vuosituhanella neuvonnan keskeisiä aiheita ovat olleet terveyden edistäminen, ympäristön hyvinvointi, kestävä kehitys ja eettiset valinnat. Ruoanvalinnassa on korostettu ympäristöystävällisiä valintoja, siis kasvien runsasta käyttöä.

Luonnonantimet, villivihannekset, marjat ja sienet kiinnostavat eri ikäisiä suomalaisia. Säilöntä on taas muodissa.

Neuvonta erityisryhmille on vakiintunut 2000-luvulla. Yhteistyökumppaneina ovat mielenterveyskeskukset, päiväsairaalat, kuntien sosiaalitoimi ja A-klinikkatoimi.

Kasvien käytön lisääminen on ollut marttojen sydäntä lähellä koko järjetön olemassa olon ajan. Marttojen ravitsemus- ja ruokaneuvontaa on tehty yli sata vuotta hyvin käytännönläheisesti. Työ jatkuu näin myös tulevina vuosina. Ruoanvalmistustaito on perustaito, joka kuuluu kaikille. Kun osaa valmistaa itse ruokaa, voi vaikuttaa omaan ruokavalioonsa ja valita mitä syö.

Kirjoitus on tiivistelmä Kaisa Härmälän 15.11.2016 pitämästä esityksestä Helsingiläisten parhaaksi-Miina Sillanpää 150 vuotta -seminaarissa. Lähteinä on käytetty Emäntälehdhen 100-vuotisjuhlanumeron artikkeleita sekä Marttaperinne.fi -verkkosivuja.