

Tartu Ülikool  
Filosoofia ja semiootika instituut  
Semiootika osakond

Ene Lill  
Biosemiootilised ja kultuurisemiootilised mehhanismid inimese  
toitumiskäitumises  
Magistritöö

Juhendajad: Silvi Salupere  
Nelly Mäekivi

Tartu, 2022

## **Sisukord**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sissejuhatus</b>                                 | <b>3</b>  |
| <b>1. Omailm ja kultuur</b>                         | <b>7</b>  |
| 1.1. Omailm e Umwelt                                | 7         |
| 1.2. Inimese omailm ja toitumine                    | 11        |
| <b>2. Kultuuri mõju toitumisele</b>                 | <b>16</b> |
| 2.1. Toitumise limbiline ja korteksiaalne mehhanism | 19        |
| 2.2. Tarbimiseelistuste kujunemine                  | 21        |
| 2.3. Rämpstoit                                      | 24        |
| 2.4. Liigsöömine                                    | 28        |
| 2.5. Toidu ja tervise seosed kultuuri kontekstis    | 34        |
| 2.6. Toit kui simulaakrum                           | 37        |
| 2.7. Gusteem                                        | 40        |
| <b>3. Müüdid toidukultuuris</b>                     | <b>43</b> |
| 3.1. Toitumine kui loomulik esmavajadus             | 43        |
| 3.2. Müüt Barthes'i käsitluses                      | 44        |
| 3.3. Tumeda ja valge jahu müüt                      | 44        |
| <b>4. Väärtushinnangute konstrueerimine</b>         | <b>49</b> |
| 4.1. Pühadetoit                                     | 49        |
| 4.2. Täistera toitumisteabes                        | 57        |
| <b>5. Kulinaarne kolmnurk lõputus semioosis</b>     | <b>62</b> |
| 5.1. Kulinaarne kolmnurk ja täisteraleib            | 62        |
| 5.2. Lõputu semioos ja pikk tagasisidering          | 65        |
| <b>Kokkuvõte</b>                                    | <b>68</b> |
| <b>Kirjandus</b>                                    | <b>72</b> |
| <b>Summary</b>                                      | <b>77</b> |

## Sissejuhatus

Käesoleva uurimistöö eesmärk on selgitada inimese toitumiskäitumises biosemiootilisi ja kultuurisemiootilisi mõjutusi teaduspõhiste tervislike toitumissoovituste kontekstis. Uuritakse, miks teeb inimene oma kehale ebasoodsaid toitumisvalikuid, kuigi ta käsutuses on laialdased teadmised sellest, kuidas tervislikult toituda.

Inimesed elavad üha kauem, kuid tervena elatud aastaid on vähe. Suurenenud on haigestumine metaboolse sündroomi haigustesse (südame-veresoonkonna haigused, diabeet, vähk), mille tekkepõhjuseid on seostatud ebatervisliku toitumise ja sellest põhjustatud rasvumisega. Inimesed teevad igapäevaselt toitumisotsuseid ja need otsused on sageli kehale kahjulikud – see on konflikt kultuuriliste valikute ja bioloogilise keha heaolu vahel.

Toitumisotsuse tegemisel osaleb inimese biosemiootiline pool (nälgjatunne, sellega seotud limbilised ja füsioloogilised protsessid), toiduvaliku tegemine kulgeb läbi kultuurilise tähendusvälja, mis sõltub kehtivatest konventsioonidest, traditsioonidest, religioonidest.

Inimkonna olulisemaks probleemiks kaasajal pole enam mitte toidupuudus, vaid liigsöömine – inimesi sureb ülekaalulisuse tõttu enam kui alatoitumise pärast<sup>1</sup> (WHO 2021). Lisaks liigsöömisele on veel üks toitumisprobleem, mis kahjustab bioloogilist keha – see on mikrotoitainete puudus igapäevatoidus. Inimkond ei pea enam tegelema niivõrd toidupuudusega kui ülesöömise ja mikrotoitainete puudusega. Inimesed söövad külluslikult, kuid ebasobiva koostisega toitu. Toidu kultuurilistele, esteetilistele ja sotsiaalsetele omadustele pööratakse enam tähelepanu kui mikrotoitainelisele koostisele.

Pikaajalise ebasobiva toitumise tagajärjel inimesed haigestuvad. Kui organism haigestub, on see konfliktsituatsioon organite koostöös. Organ ei täida enam oma funktsiooni, ei panusta organismi kui terviku toimimisse. Kuna inimese toitumise mõju tervisele on pika tagasisideringiga, on keha võimalik kahjustada pikka aega, kuni sümptomid akuutseks muutvad. Inimühiskonnas tervikuna on toidukultuuri ja tervise seoseid veel raskem märgata ja põhjuslikke seoseid luua.

---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/6-facts-on-obesity>

Käesolevas töös uuritakse, mil moel luuakse toidule tähendusi, et mõista kultuurisemiootilist mõju toitumisele. Semiootilises vaates muutub iga objekt, ka toit, märgiks, mis lülitatakse lõputusse semioosi. Toit, mis on muutunud märgiks, võib pikas semiootilises ahelas muutuda tühjaks tähistajaks, kaotada oma toitainelise sisu, bioloogilise tähenduse.

Uuritakse, kuidas toidukultuuri semiosfääris toimub tõlkimine võõrast omaks, liikumine äärealalt tuuma ja vastupidi. Toidul on inimese jaoks ambivalentne tähendus, see on transdistsiplinaarne objekt. Inimene on ka ise toit teisele organismidele. Toidu kaudu luuakse identiteeti, toidukultuur viiakse kaasa uutesse elupaikadesse, selle abil hoitakse sidet oma kultuuriga (Morasso, Zittoun 2014). Toit on nii märk kui bioloogiline ressurss. Materiaalse objektina moodustab ta märkide süsteemi ja koodi ning loob sellega võimaluse tähenduste dekodeerimiseks. Kui varasemalt pöörati toidusemiootikale vähest tähelepanu, siis nüüd on aru saadud, et toidu koodid on kultuurisüsteemide mõistmiseks olulise tähtsusega (Danesi 2016). Inimeste toitumine on alati olnud allutatud selle tähenduslikkusele. Peale selle, et toitumise käigus omastatakse elutähtsaid toitaineid, on toidukultuuri osaks ka tehnoloogiad, praktikad, kombed, kasutatavad toiduained (Stano 2016: 19). Toidust on saanud meelelahutusäri osa, pakendite abil luuakse simulaakrumeid, mille kultuuriline väärtus võib olla konfliktis bioloogilise väärtusetusega.

Toitumine on keele-eelne nähtus, elusorganismi ellujäämist tagav instinkt. Inimeste toitumisel võib kultuur looduse üle domineerida, surutakse alla instinktid ja asendatakse need reeglite, ettekirjutuste, tähendustega. Toidul on kultuuris agentsus, selle abil kirjeldatakse tundeid, olustikku ja aistinguid.

Et toiduga ei kahjustataks tervist, on vaja anda tervislikule toidule ka sotsiaalne tähendus, muuta lihtne ja „aeglane“ toit (Hendrikx, Lagendijk 2022) inimese igapäevatoiduks, moetoite rämps- ja kiirtoitu (Danesi 2016) aga tarvitada harva. Kuidas anda inimestele piisavalt motivatsiooni ja märgilisi tähendusi, et nad eelistaksid kõrge glükeemilise indeksiga valgele jahule kiudainete- ja mikroelementiderikast täisterajahu?

Uurimusküsimused:

Missugused biosemiootilised mehhanismid juhivad inimese toitumiskäitumist?

Kuidas sobitub inimese maailm kultuurikeskkonda?

Missuguste kultuuriliste mõjutuste tõttu tarvitavad inimesed tervist kahjustavat rämpstoitu ja söövad ennast ülekaaluliseks?

Missugune on kultuuri roll toidu ületöötlemisel ja nii selle toitainelise koostise kesisemaks muutmisel?

Kuidas tekivad müüdid toidukultuuris ja kuidas asetuvad sellesse valge jahu ja täisterajahu?

Käesolevas uurimistöös käsitletakse konflikti huvide kokkupõrkena – inimene toitub kultuurimustritele toetudes, osa kultuurilistest toiduvalikutest aga kahjustavad füüsilist tervist.

Meetoditena kasutatakse Juri Lotmani semiosfääri analüüsi, müütilist mõtlemist ja müüdi kujunemise uurimist raamistatakse Roland Barthes'i ja Juri Lotmani müüdi teooriaga, maailma uurimiseks kasutatakse Jakob von Uexküll'i teooriat, uuritakse metakeelte tekkimist toidutekstides, toidu kui märgi lõputut semioosi Charles Peirce'i järgi, Claude Lévi-Staussi loodud kulinaarse kolmnurga abil uuritakse kultuuri ja looduse opositsiooni toidus.

Töö koosneb viiest peatükist ja kokkuvõttest. Esimeses osas kirjeldatakse organismide maailma ja inimest sellest kontekstis. Kuidas inimese puhul toimivad funktsiooniring (tähendusring), tajupilt, otsimispilt ja otsimistoon. Inimese puhul on maailma mõistet täpsustatud eluilmaga, et kaasata jagatud sotsiaalsed ja kultuurilised maailmad.

Teises osas uuritakse toidukultuuri semiosfääri mehhanisme ühiskonna ja inimese tasandil, toidu katastroofipunkti, koode toidukultuuris. Selgitatakse toitumisvajadust kui ürginstinkti, tasustamisüsteemi mehhanisme ja kultuurilist sekkumist sellesse. Uuritakse kuidas tekivad tarbimiseelistused, kuidas luuakse toidule tähendusi. Selgitatakse kiir- ja rämpstoidu fenomeni ning liigsöömise võimalikke põhjusi. Tuuakse välja toidu ja tervise seoseid ajaloolises ja kaasaegses raamistuses. Uuritakse simulaakrumeid toidukultuuris ja nende mõju kehale. Uuritakse toitumise ja foneetika ühisosa. Näidatakse, kuidas kultuurilised mõjutused toiduvalikul põhjustavad inimeste rasvumist.

Kolmandas peatükis käsitletakse toidukultuuri müüti Barthes'i skeemi alusel. Uuritakse, kuidas on muutunud valge ja täisterajahu tähendus, miks eelistatakse rafineeritud ja toitainetevaest valget jahu täiuslikumale täisterajahule.

Neljandas peatükis uuritakse väärtushinnangute konstrueerimist läbi toitu käsitlevate tekstide. Pühadetoidu tähenduste muutumist kirjeldatakse esimese Eesti Vabariigi aegseid, stagnatsiooniaja ja tänapäeva tekste võrreldes. Eraldi jälgitakse täistera tervislikkuse aspekti rõhutamist toitumist käsitlevates tekstides.

Viiendas peatükis uuritakse toitu lõputus semioosis ja kulinaarse kolmnurga toimimist musta leiva näitel. Tuuakse välja toidukultuuri pika tagasisideringi ja tervise seoseid.

## 1. Omailm ja kultuur

Kultuurisõltelise tähendusloome bioloogilised alused (Viik jt 2018: 32) juhivad ka inimese toitumist. Inimese käitumist kujundab traditsioonilise arusaamise järgi kultuur, kuid osana loodusest on ka inimesel omailm (von Uexküll 2012). Inimese omailma uurimine aitab ära tunda ja eristada inimese kultuurilise ja bioloogilise poole. See omakorda aitab mõista, miks inimene teeb oma valikuid ja näha võimalusi, kuidas need valikud muuta kehale (tervisele) ja loodusesse (keskkonda) paremini sobivaks.

Loodus-kultuur antinoomia käsitluses on välja kujunenud kaks erinevat seisukohta: naturalistlik seisukoht ei näe looduse ja kultuuri valdkondade vahel mingeid sisulisi erinevusi, viimane taandatakse esimesele, kuid teine, antinaturalistlik orientatsioon tõmbab looduse ja kultuuri vahele ületamatu piiri (Zylko 2001). Sellisesse jäika antinoomiasse ternaarse vaate lisamine aitaks probleeme leevendada, soovitab Juri Lotman (Lotman 1992: 52). Nii nähtused ise kui kontekst võivad olla pidevas muutumises, jäigad seisukohad ei võimalda dünaamikat, mis on omane kõigele elusale ja arenevale, muuhulgas kultuurile. Ka toidusse puutuv vajab ternaarset lähenemist. Radikaalsed keelud ja äärmuslikud dieedid ei pruugi anda soovitud tulemust (nt kontrolli oma tervise ja enesetunde üle). Inimese toitumist mõjutavad nauding ja toiduga liialdamine ühes tasakaalu servas (söömahimu), enesepiiratud ja hirmudega põimitud toitumine teises servas (surmahirm) – üks on enam mõjutatud bioloogilistest protsessidest, teine kultuurilistest. Kolmas, ternaarne võimalus oleks: säilitada naudingud ja vabaneda hirmudest, muuta toitumine keskkonnale ja kehale sobivaks kultuuri kaasates.

Käesolevas peatükis uuritakse omailma inimsemioosi osana.

### 1.1. Omailm e Umwelt

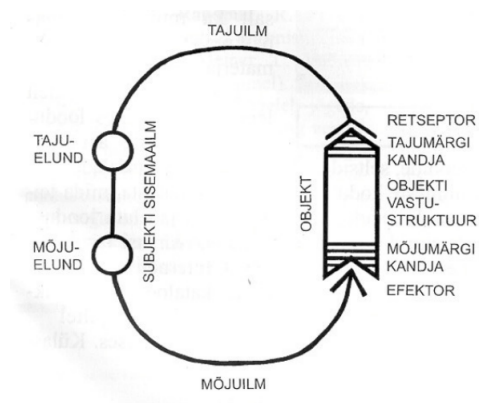
Mõiste “omailm” (Umwelt) võttis kasutusele Eesti päritolu baltisakslane Jakob von Uexküll (1864–1944). Ta kirjutas sellest muuhulgas 1934. aastal saksa keeles ilmunud raamatus “Rännud loomade ja inimeste omailmades” („Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen“). 1999. aastal avaldas ajakiri Eesti Loodus raamatu järjeloon eesti keeles (von Uexküll 1999).

Omailma mõiste kasutuselevõtmine avas täiesti uue lähenemise elusloodusele, see oli esimene otsustav samm antropotsentrismi piiratusest empaatilise ja tähendusloomesse kaasatud looduse mõistmise suunas. Uexküll kirjeldas haarava jutustuse vormis, kuidas paistab ja tundub (on tunnetatav ja mõistetav) maailm erinevatele elusolenditele, kuivõrd erinevalt inimesest nad ümbritsevat maailma tajuvad.

Täna ei ole võimalik rääkida biosemiootikast ja semiootikast laiemalt omailmata, see on nii zoo- kui inimsemioosi keskne kategooria (Deely 2005: 153). Omailm on subjekti isekeskne maailm – see, mida ta tajub ja kuidas ta oma semiosfääri keskmes olles ümbrust tõlgendab.

Organismide omailma selgitades soovis Uexküll näidata, et elusloodust ei saa võrrelda masinaga, et eluslooduses puudub automatism, mida sellele püüti erinevate industrialiseerunud maailma biheivioristlike teooriatega omistada. Instinktiivsed reaktsioonid looduses, kuigi need tunduvad automaatsetena, on siiski organismi sisemise tunnetuse tulemusel väljendatud valikuline reaktsioon, organismi vastus kommunikatsiooniprotsessis saadud infole. Jakob von Uexkülli poolt antud esimesi definitsioone omailmale kõlab nii: “[...] kõik, mida subjekt tajub, saab tema tajuilmaks, ja kõik, millele ta mõjub, tema mõjuilmaks. Tajuilm ja mõjuilm moodustavad ühe tervikliku üksuse, omailma” (Uexküll 2012: 82).

Omailmas on nii organism ise kui see osa välisest, mida ta tajub, millel on tema jaoks tähendus. Organismi tajuilm aktiveerib mõjuilma, millega organism kutsub välismaailmas esile muutusi. Omailma vähimaks struktuuriüksuseks on refleksikaar. Refleksikaarte (s.o. ärrituse poolt läbitud tee efektorini) hulk ja ulatus määravad omailma keerukuse ja ulatuse (Uexküll 2012: 84–85).



Joonis 1. Funktsiooniring (Uexküll 2012: 88)

Omailma mudeliks on funktsiooniring (refleksikaare edasiarendus), milles on nii organism keskse tõlgendava subjektina kui tema poolt tajutav objekt omailma osaks haaratuna. See on lihtsustatuim märgilise käitumise mudel (joonis 1).

Kalevi Kull on Jakob von Uexküll teooriat kirjeldades rõhutanud, et igal organismil on oma subjektiivne keskkond, mis erineb teistest, ja erinevate loomaliikide puhul võivad need erinevused olla väga suured (Kull 1998: 344–371).

Jesper Hoffmeyer kirjutab omailmast:

Omailm on Uexkülli terminoloogia kohaselt organismi subjektiivne kogemusilm. Uexkülli arusaamist mööda elavad loomad oma elu suletud ruumis, omaenda subjektiivsesse maailma suletuna, igaüks oma omailmas. Seega, kui tänapäeva bioloogia kasutab objektiivset terminit ökoloogiline nišš (see oleks siis mingi tingimuste kompleks – eluruum, toit, temperatuur jms, millistes oludes see liik on suuteline elama), siis võiks öelda, et omailm on ökoloogiline nišš sellisena, nagu loom ise seda tajub. (Hoffmeyer 2014: 253)

Inimene on biosemiootika vaates organism teiste seas, ka temal on omailm. Omailm muutub organismi kasvades ja arenedes, ka inimese omailm on muutumises – lapsel on see erinev täiskasvanust (Uexküll 2012: 105). John Deely kirjeldab omailma kui liigiomast objektilist maailma, mis on eriomane igale bioloogilisele vormile – omailm moodustub bioloogilisest pärandist vastastikusel füüsilisel toimel keskkonnaga märgisuhete kaudu. Omailma mõiste on rakendatav igale loomale, sealhulgas *a fortiori* ka inimese omailmale, mida nimetatakse „eluilmaks“. Kuid inimsemioosi puhul, erinevalt kõikidest teistest zoosemioosi liikidest (inimsemioos leiab alati aset intersemioosis omailma kui algselt zoosemiootilise saadusega), tõstatub lisaks omailma puhtbioloogilisele olemusele küsimus kogemusest väljaspool objektilist kogemist. Selle erilise omailma kogemise aluseks võib olla keel (Deely 2005: 176). Evolutsiooni käigus arenes inimese omailm ehk eluilm liigispetsiifilise erilise variandina välja enam-vähem kõigile antropoididele ja erinevatel viisidel kõikidele loomaliikidele omasest omailmast ehk kogemuse struktuurist – zoosemiootilisi omailmu konstrueerides tuletatakse objektilise maailma põhimõisted inimkogemuse pealt (Deely 2005: 23–24). Kuigi omailma kogemine on struktuurilt sarnane nii inimesele kui loomale, on loomad võimetud tajuma eristust omailma ja füüsilise keskkonna kui sellise vahel, väidab Deely (samas, 41). Üleminekut bioloogilisest omailmast inimesele eriomasesse eluilma iseloomustab see, et viimane ei ole iseenesesse suletud (samas, 55).

Omailm on Thure von Uexkülli terminit „hinausverlegen“ kasutades see maailm, mis on välisele projitseeritud. Tajud muutuvad maailma konstrueerimise käigus objektide

omadusteks – subjektiivsed omadused ehitavad üles objektiivse maailma, tajumärgid inimese tähelepanus muutuvad maailma tajupidemeks (omadusteks). Jakob von Uexküllil omailma-teooria on arvatavasti esimene tõsine katse allutada virtuaalseid reaalsusi teaduslikule uurimisele. Kui loomad on täielikult oma virtuaalsetesse reaalsustesse uppunud, siis inimene suudab seda illusiooni läbi näha. Kõne abil saavad inimesed võrrelda oma isiklikke kogemusi teiste inimeste kogemustega, jõudes loogilise järelduseni: elame jagatud maailmas ehk reaalsuses, mis ei kuulu täiel määral ei teistele ega mulle. Kui meeleliselt tajutav omailm on inimesele algupäraselt kaasa antud, siis meeltest sõltumatu reaalsus on intellektuaalne saavutus. (Hoffmeyer 2014: 257)

Omailma mõiste on kasutatav ka semiosfääri mudelina, kuna ka sellel on nii tuum (e tajuv subjekt) kui piir, millest pidevalt informatsiooni sisse tõlgitakse. Juri Lotman võttis kasutusele mõiste „semiosfäär“, toetudes Vernadski „biosfäärile“ (Lotman 1999). Biosfäär on liiga lai mõiste andmaks piisava täpsusega edasi semiosfääri kommunikatiivset ja arenevat iseloomu, selle sisemist struktuuri ja piirialade tõlkefunktsiooni. Lotman asetab kultuurilise mudeli „semiosfääri“ bioloogilisele alusele. Samad funktsioonid, mida semiosfäär evib makrotasandil, on omailmal mikrotasandil.

Sümbolilise mõtlemise tõttu on inimese omailm eriliselt komplitseeritud. Kuna inimeste taju- ja mõjuvahendid ületavad bioloogilise võimekuse, ületavad inimesed ka looduse poolt antud omailma võimaldused nii tehniliste abivahendite kui sümbolite kasutamise (e kultuuri) abil. Kultuuri moodustavad inimesed, kellel on omailmad, järelikult on inimeste omailmad kultuuriga seotud.

Wendy Wheeler uurib kultuuri biosemiootilises võtmes. Omailmad, mida ta nimetab semiootilisteks keskkondadeks, on semiosfääris (mille tema võrdsustab biosfääriga) pidevas arengus, saavutades üha suurema „semiootilist vabaduse“. Ta leiab, et kultuur on inimese jaoks „loomulik“ nähtus ja seepärast saab seda ka mõista läbi orgaaniliste mudelite. Kultuur on lihtsalt biosemiootiliste protsesside keerukama kihistumise tulemus. Biosemiootika aluseks ja elementaarseteks üksusteks on aga omailmad. (Wheeler 2008)

Maagilised omailmad, mida Uexküll kirjeldas, vajavad veel uurimist. Uexküllil järgi moodustub omailm välisärrituse poolt tekitatud tajumärkidest, seda täiendavad varasemal kogemusel (mälu) põhinev otsimispilt, tuttav tee ja kodupaik. Kogemuse ja fantaasia segunemisel tekivad „maagilised omailmad“. Uexküll vastandab loogilise ja maagilise: kui mingit nähtust ei saa loogiliselt seletada, siis on see maagiline. Maagilise omailma vallandab

suur laetus mõne „tooniga“, valmisolek mõjupildiks vallandab tajupildi (von Uexküll 2012: 144–147). „Maagilisus“ võib loomade puhul olla seotud instinktidega (intuitsiooniga), inimene võib kogeda laetust mõne „tooniga“ tõenäoliselt kontinuaalse e mütoloogilise mõtlemise kontekstis, mis on seotud mäluga. Sellest uurimuse järgmistes peatükkides.

Loomade omailma uurimine on keeruline, kuna inimesed ei valda piisavat kommunikatsiooniks vajalikke koode. Inimese omailma uurimisel on olukord isegi keerulisem – on tohutul hulgal kultuurilisi koode, kuid ei neid ega ka bioloogilisi koode ei osata lõpuni tõlgendada. Eksisteerib palju funktsiooniringe ja ei ole teada, kas inimene reageerib väliskeskkonnast tajutule enam bioloogilisi radu järgides või kultuurilisi konstruktsioone kasutades.

Omailmade uurimine on tõhus viis elus looduse toimimise mehhanismide mõistmiseks. Inimese omailma uurimine on aga lisaks ka kultuuri uurimise osa.

## **1.2. Inimese omailm ja toitumine**

Kalevi Kull ja Mihhail Lotman on välja toonud sarnasuse Uexkülli organismi ja Umwelt'i ning Juri Lotmani teksti ja tekstivälise reaalsuse vahel (Kull, Lotman 1995: 2468). Omailma mudelit saab kasutada enamaks kui vaid organismi maailma subjektiivse tajumise kirjeldamiseks. Funktsiooniringe kasutades saab selgitada subjektide ja nende koosluste omaduste muutmist objektiivseteks nähtusteks laiemalt, saab uurida ka jagatud omailmasid. Tajud muutuvad maailma konstrueerimise käigus objektide omadusteks – subjektiivsed omadused ehitavad üles objektiivse maailma, tajumärgid tähelepanus muutuvad maailma tajupidemeks. Kõne aitab inimesetel võrrelda oma isiklikke kogemusi teiste inimeste kogemustega, meeltest sõltumatu reaalsus on inimestele omane intellektuaalne saavutus (Hoffmeyer 2014: 257). Inimesed kasutavad bioloogiliste vajaduste rahuldamisel nii oma isiklikku tajuilma kui teiste inimeste kogemustel põhineva kommunikatsiooni vahendustel saadud informatsiooni.

Inimene loob omailma enda kogemusi ja teiste kogemusi kasutades. Inimest mõjutavad eluta loodus, biosfäär ja semiosfäär. Eluta looduse seadused on universaalsed ja loodamatud, elusloodus aga loob ise oma seaduspärasusi, tegeleb märgiloomega ning seaduspärasusi ehk reegleid ehk koode parandatakse mälupõhiselt (Kull 2011: 160). On

olemas vegetatiivne e ikooniline, animaalne e indeksiaalne ja sümboliline e semiootiline lävi. Inimese puhul kehtivad kõik kolm semiootilise läve. Üks tasand kattub eelnenutega, need toimuvad samaaegselt (samas, 164). Elutut ja elusat loodust eristabki see, et elusloodus põhineb kommunikatsioonil ja mälul. Semioos põhineb mälul. Mälu bioloogilisel tasandil on väliskeskkonnale reageerimise aluseks, kogemuse talletamise võimaldajaks ja otsimispildi loojaks. Kultuuri olemasolu jaoks on mälu primaarne tingimus – see tagab kogemuste talletamise, jagamise ja lisaks ka teiste kogemustest õppimise. Inimese toitumiskäitumine on segu nii bioloogilisest kui kultuurilistest mälust.

Inimkooslused on välja töötanud kindlad toitumisviisid, mida antakse edasi põlvest põlve. Need küll toetuvad bioloogilistele eeldustele ja võimalustele, kuid kultuurilisel mälul põhinev käitumismuster on toitumistavades määrava tähtsusega. Inimese toimimise koodides sisalduvad paratamatult nii bioloogilised koodid kui ka eluta looduse seaduspärad. Viimased ei ole arbitraarsed, vaid kehtivad alati, olenemata inimese tahtest või kokkulepetest.

Funktsiooniringe moodustatakse nii bioloogilistele kui kultuurilistele taju- ja mõjuvõimetele toetudes. Uexküll selgitas lihtsama ja keerulisema närvisüsteemiga organismide käitumist: “Kui koer jookseb, siis liigutab loom oma jalgu, aga kui jookseb merisiilik, siis liigutavad jalad looma.” (Uexküll 2012: 110). Kesknärvisüsteem koordineerib erinevate kudede koostööd. Koostöö aluseks on informatsioon. Märkide loomine ja tõlgendamine on eluslooduses katkematu protsess. Kõik see, mis tähelepanu koondab – hingamine, erutus jne – on inimese jaoks märk. Ka kultuurilised tähendused saavad tegelikult kinnituse inimese kehast (Wheeler 2008: 154). Inimese tunded tõlgitakse füsioloogilisteks endokriinsüsteemi reaktsioonideks (adrenaliini, dopamiini, serotoniini jmt eritamise).

Jakob von Uexküll on kirjeldanud toitumist: me oleme tuttavad toidu kasutamise mõistega, kuid me vaatame seda mõistet liiga piiratud viisil. Toidu kasutamine ei seisne üksnes toidu tükeldamises hammaste abil ja selle keemilises töötlemises maos ja soolestikus, vaid see seisneb ka selles, et silmad, nina ja suulagi tunnevad ära, et tegemist on toiduga. See on põhjus, miks looma keskkonnas on iga tähendusekandja omandanud tähenduse tajumise ja toimimise kaudu. Sama taju-operatsioonitsükkel kordub igas funktsiooniringis. Võib isegi rääkida funktsiooniringidest kui tähendusringidest, mille ülesanne seisneb tähendusekandjate kasutamises. (von Uexküll 1982: 37)

Sebeok väidab, et iga subjekt on omaenda omailma konstrueerija ning soovib kasutada funktsiooniringi ka laiemalt kommunikatsioonisüsteemide kirjeldamiseks (Sebeok 1999: 122). Toitumise funktsiooniringid moodustaksid seega nii bioloogilised kui kultuurilised märgisuhted. „Iga subjekt põimib oma suhted nagu ämblikuniidid asjade teatud omaduste külge ja koob nendest kindla võrgu, mis kannab nende olemist“ (von Uexküll 2012: 91). Kõige olulisemad funktsionaalsed ringid, mida enamikus omailmades leidub, on füüsilise keskkonna, toidu, vaenlase ja partneri ringid (von Uexküll 1982: 33).

Toitumise funktsiooniringid baseeruvad visuaalsel tajul, lõhnatajul, maitsmismeelel, toidu füüsilistel omadustel (tekstuur, temperatuur jne), lisaks toidu biokeemilisel toimel (glükeemiline indeks, umami jne) ning kõik see on põimitud kultuuri konteksti – mida inimesed üldse toiduks peavad, kuidas serveerivad, millega on harjunud. Toiduvaliku kultuurilised ja religioossed mõjutused tulevad käsitlesele edaspidi.

Toidul on inimese jaoks erinevad tajupildid, kuid nagu kõik tajupildid, on ka need asendatavad, ümberkujundatavad (von Uexküll 2012: 124). Kui inimene tunneb varem kogetud ja tuttava maitsega küpsetise lõhna (toitumise tajupilt), võib see vallandada soovi seda küpsetist süüa. Kuid sellest lõhnast ajendatuna on ta valmis ka lihtsalt midagi sööma, kui täpselt sedasama tajutud toodet ei ole. Lõhn vallandab otsimistooni, mis realiseeritakse tegevusena. Kui ollakse harjunud teatud situatsioonis sööma, näiteks õhtul televiisori ees, siis on sellel paigal või situatsioonil toitumistoon. Uexküll rõhutab tuttava kodutee probleemi, mis seisneb selles, et kasutatakse harjumusest vana rada, kuigi uus tee eesmärgini võib olla lühem. Tuttav tee toimib nagu vedelaks ja voolavaks muutunud kanal tahkes massis (samas, 130–131). Kui kasutada „tuttava tee“ mõistet harjumuspäraste toitumistoimingute kontekstis, on kalduvus kasutada tuttavat teed toitumisharjumuste muutmisel oluliseks takistuseks. Et tekiks uus „tuttav tee“, mida organism eelistab järgida, peab kõigepealt looma otsimispiltide asemel otsimistoonid, alles seejärel saab konstrueerida tuttava tee. Inimesed nimetavad „tuttavat teed“ harjumuseks.

Otsimispilt võib tajupildi ka hävitada. Kui oleme harjunud vett võtma savikannust, ei oska me teistsugust anumast esmapilgul joogiveega seostada (von Uexküll 2012: 141). Toidu puhul on nii juhtunud mitte ainult pakendi, vaid ka sisu osas – inimesed ei pea sageli toiduks ilmetut massi meenutavad kõrti, mis oli esivanemate põhitoit, olgugi et enamus kasulikke lisandivabu ja naturaalseid teraviljatoite just sellised välja näevad. Inimesi on harjutatud otsima kirevat, paeluvat, atraktiivset ja nad on õppinud toiduga seostama esmalt

„ilusat“ visuaali (nt pakendit) ja seda siis ka välimuse põhjal toiduks pidama. Nii vallandavad toitumistooni toidupakendid, millest on harjutud naudingut pakkuvat toitu saama. Kui sarnasesse pakendisse panna toode, millel pole erilist toiteväärtust või mis on isegi kahjulik, summutab otsimistoon neid omadusi (sellest täpsemalt simulaakrumit käsitlevas osas). Kultuuriline informatsioon (pakend) domineerib bioloogilise üle (toitaineline koostis). Seda saab käsitleda huvide konfliktina toidust oodatava bioloogilise toime ja tegeliku bioloogilise toime vahel. Toimub huvide konflikt – lubadused ei kata ootusi, bioloogilise keha vajadused saavad kahjustada kultuuriliste valikute tõttu. Objekti omadused muutuvad söömistooniks vastavalt kontekstile ja häälestusele (von Uexküll 2012: 123). Toidul on ka turvalisustoon, mis seotud nälja puudumisega ja sellest johtuva heaoluning turvatundega. Lisaks on toidul seisustoon – toidud, mida süüakse, määravad selle tarbija sotsiaalsesse gruppi (Barthes 2004). Inimene ei lähtu toitu valides mitte pelgalt oma maitsmismeele ja toidu biokeemiliste vastuste alusel saadud informatsioonist. Mesilased kasutavad mõjuruumis orienteerumiseks tundlaid ning kui need ära võtta, siis kasutavad orienteerumiseks nägemist (von Uexküll 2012: 95). Inimene teeb sarnaseid muudatusi omaailmas orienteerumisel kultuuriliste mõjutuste tulemusel. Kui toit pakendatakse ja võetakse võimaluse tajuda selle lõhna, omistatakse toitumistoon pakendile.

Keha saab toitudes nii häid kui halbu mälestusi, mida kasutatakse uute valikute tegemiseks. On keemilised ühendid, mis toodavad kehasse mõnu ja heaolutunnet. Selliseid ained sisaldavaid toiduaineid valib inimene meelsamini. Ja mida kontsentreeritumalt toidus neid mõnuaineid leidub, seda tugevama otsimistooni nad käivitavad. Sellised heaolutunnet aktiveerivad ained on glutamaadid, suhkrud jt, neid käsitletakse järgEVates peatükkides.

Omailm muutub ajas ja on pidevas arengus (von Uexküll 2012: 105), seda saab järelikult ka ise teadlikult muuta, näiteks kultuuriliselt. Inimese käitumine on tsentraliseeritud – allutatud kesksele juhtimisele, kesknärvisüsteemile. Kas kesknärvisüsteem teeb otsuseid, mis on soodsad kõigile organismi osadele, erinevatele organitele ja kudedele? Kui need otsused ei ole soodsad, viib see konfliktini – tervis saab kahjustada. Ka see tervisekahju avaldub läbi märkide, seda ei näe vahetult. Uexküll väidab, et valu peale üles ehitatud organisatsioon mõistab ainult valu keelt (samal, 110). Kas toitumisel saabub valu piisavalt kiiresti, et anda teavet keha erinevate osade seisundi halvenemise kohta? Valu on sümptom, indeksiaalne märk. Valu võib tekkida vahetu välimise mõjutuse tagajärjel, näiteks tuline aine kahjustab nahapinna ja see väljendub

valuaistinguna, et keha ennast kuumaallikast eemaldaks. Valu võib olla ka pikema tagasisideringiga, näiteks kui kahjustatakse pikaajaliselt mõne organi tööd kas seda koormates liigse tööga, jättes ilma elutähtsatest toitainetest või ümbritsedes liiga suure hulga rasvaga. Organite töö häireid tajutakse indeksiaalsete märkide kaudu: verenäidud (suhkur, kolesterool, raud jne), organismi välised reaktsioonid (paistetud, kestendus, rasvumine, kõhnus), ning lõpuks ka valu konkreetse organismi, mille töö häirunud. Uexkülli maailma teooria aitab vastata paljudele küsimustele, kuid tõstatab väga palju ka veel vastamist vajavaid küsimusi.

Inimese maailm – eluilm – ei ole iseenesesse suletud (Deely 2005: 55), inimene saab kasutada teiste elusorganismide kogemusi ja jagada oma kogemusi. Jesper Hoffmeyer väidab, et loomad on täielikult oma virtuaalsetesse reaalsustesse uppunud, inimene aga suudab seda illusiooni läbi näha ja selles aitab teda kõne (Hoffmeyer 2014: 257). Eeldades, et iga subjekt on omaenese maailma konstrueerija (von Uexküll 2012), saaks inimesed luua endale ideaalsed bioloogiliselt korrastatud ja hästi toimivad maailmad, kasutades selleks adekvaatselt kultuuri. Inimese maailm on talle aluseks teiste loomade maailmade mõistmisel, see mõistmine on võimalik just tänu sellele, et vaid inimese maailm ei ole iseenesesse suletud. Inimene sünnib eelkonstrueeritud ja eelorganiseeritud keskkonda, mis on lisaks füüsilisele ka sotsiokultuuriline, selle eluilm universaalideks on soolised ja ealised määratlused, samuti jäigad sugulussuhted ning kategooriad, mis määratlevad omaks või võõraks (Schutz 1973: 79). Kui maailmas on funktsiooniringid suhteliselt lihtsad, siis eluilm on eriliselt komplitseeritud just inimesele omaste sümbolite kasutamise tõttu, milles oluline osa on sotsiaalsetel suhetel ning kultuuril.

Inimene elab maailmas nagu iga teine elusorganism, kuid lisaks elab ta ka eluilmas, Sellises jagatud maailmas ei juhindu ta ainult enda tajudest, vaid funktsiooniringi liidetakse ka teiste inimeste mõjutused. Maailm loob biosemiootilise raamistuse inimese kultuurilistele toiduvalikutele.

## 2. Kultuuri mõju toitumisele

Inimese toitumine on ambivalentne tegevus. Kuigi toit on lihtne füsioloogiline vajadus, on sellest saanud nii nagu kõigist inimtegevuse ilmingutest kultuuri poolt reguleeritud nähtus. Toitumist kui uurimisobjekti saab jagada väiksemateks ühikuteks, vaadelda neid olukordi, milles toidukultuuriga tegeldakse distantsilt ja neid, mil ollakse vahetu toidu tarbija. Kõik inimesed söövad, kuid ka planeerivad nii teiste kui enda söögikordasid, kirjeldavad söömissituatsioone nii reisiblogides kui ilukirjanduses, kirjutavad retseptiraamatuid ja koguvad toidupärimust. Toitumine on tähendusi ja emotsioone loov tegevus: toidu abil antakse olukordadele tähendusi ja erinevad elulised situatsioonid eeldavad erinevate toitude kasutamist. Toit annab informatsiooni tema tarbija kohta.

Roland Barthes'i järgi on toidul kolm funktsiooni. Esiteks ajalooline funktsioon, mis on seotud traditsiooniliste tehnoloogiatega ja piirkondliku ühtekuuluvusega. Selle aluseks on toidu kasvatamiseks sobilik maa ja kliima, rahvuslik järjepidevus, mida tajutakse müüdina. Teiseks funktsiooniks on antropoloogiline pseudokausaalsus, erinevatele toitudele antud tundevärvingud. Lõpuks toidu tervislikkuse funktsioon, füsioloogilisele toimele on antud müütiline sisu (teatud toidud annavad teatud väe). (Barthes 2012: 27)

Barthes'i nimetatud funktsioonid puudutavad toidu kasvatamise ja valmistamise tingimusi, emotsionaalset lähenemist ja lõpuks ka toidu söömisega seotud füsioloogilist toimet, mida ta vaatlleb mütoloogilisest aspektist. Laiemat ja kitsamat vaadet toidukultuurile saab kirjeldada Juri Lotmani semiosfääri teooria abil. Laiema vaadena saab semiosfääri teooria järgi (Lotman 1999: 12–20) kirjeldada makrotasandi toidukultuuri, mis ühiskondade tasandil haarab endasse või lülitab endast välja erinevaid toidusse suhtumise, toidu valmistamise ja tarbimise praktikaid. Toidukultuuri semiosfääri piirilt perifeeriasse ja sealt edasi tuuma liidetakse võõraste rahvaste retsepte, eksootilisi toiduaineid ja restoranikultuuri ilminguid (kiirtoiduketid, Michelini tärn). Kultuur tõlgib võõra toidukultuuri praktikad omaks kasutades koode. Retseptina väljendatud koodide tarbeks saadakse toiduaineid kohalikust põllumajandusest ja tarnijatelt. Nii nagu igas infovahetuses tekivad ka toiduretsepte tõlkides vead kas tahtmatult või tahtlikult. Retsepte võidakse mugandada kohalikule suupärasemaks, harjumuspärasemaks, muutes nii koostisosi kui valmistamistehnoloogiaid. Toidusse suhtumise koode teisendatakse samuti kohalikule

kultuurile mõistetavamaks. Hamburgerile rajas tee saiakese vahele pandud kapsasalatiga kotlet, mida pakuti Eesti esimestes kiirtoidukohtades. Tänapäevaks on kiirtoidukettide frantsiisid tõeliste hamburgeritega, ameerika autentse rämpsoiduga kindlalt kanda kinnitanud, on liidetud kohaliku toidukultuuri semiosfääri. Toidukultuuri semiosfäärist heidetakse pidevalt midagi ka välja, näiteks unustatud ja käibelt kadunud toitusid (kört on käibelt ära kadunud, kakk on haruldane, üha harvem kohtab klimpe). Semiosfäärist väljuvad ka need toidud, millest teadlikult loobutakse või mis ei ole enam kättesaadavad (riikidevahelise kaubavahetuse lõppemine, majanduslikud jmt põhjused).

Toidukultuuri mikrotasandi semiosfääri piiriks on inimkeha. Toit, mis on väliskeskkonnas ja inimese suhtes „teine“, siseneb suu kaudu inimese sisekeskkonda. Siin see „tõlgitakse“ füsioloogiliste koodide abil organismi osaks. Ka mikrotasandil toimib piirialal nii sissetõlkimine kui väljaarvamine. Proovitakse uusi toiduaineid, kujundatakse menüü, milles on nii harjumuspärast kui eksootilist. Tuuma tõmmatakse usaldusväärsed ja kultuuri poolt aktsepteeritud toidud. Vahel lihtsalt proovitakse, maitstakse midagi ja otsustatakse saadud kogemuse pinnalt, kas tõlkida toit oma mikrosemiosfääri või heita välja. Väljaarvamine võib toimuda nii sihilikult kui asjaolude sunnil. Mõni toit lihtsal ei maiste enam või loobutakse sellest tervislikel kaalutlustel (ülekaal, kõrge vererõhk ja kolesteroolitase sunnivad vähendama või loobuma näiteks seapekist). Mõni toiduaine võib olla inimese individuaalsele mikrosemiosfäärile täiesti sobimatu ja selle tõukamine toimub plahvatusena. Toit tekitab organismis nii tugeva konflikti, et see kas väljutatakse tugeva spasmi suu kaudu või annab keha indeksiaalsete sümptomitega teada tekkinud konfliktist. Selliseks ägedaks plahvatuslikuks sümptomite kaudu ennast avaldavaks konfliktiks on allergiad – tekib lööve, paistetused ning halvimal juhul anafülaktiline šokk. Toidutalumatused tekitab pikema tagasisideahelaga reaktsiooni: puuduvad ensüümid seedekulgla põhjustavad seedimisprobleeme nagu puhitus, kõhuvalu jmt. Toidust loobumise põhjus võib olla ka maailmavaateline (taimetoitlus jmt) või religioosne (halal, koššer, roojased loomad jne). Need sobimatuks arvatud toidugrupid arvatakse oma mikrosemiosfääri piiridest välja, kuid jäävad alles makrosemiosfääri. Nii eksisteerib samas kultuuriruumis paralleelselt palju erinevaid toidukultuuri mudeleid, millest individuaalne mudel valitakse nii kultuurilise keskkonna mõjul, kuid arvestatakse ka isiklike kehaliste võimalustega.

Rene Thomi järgi on toidu sisenemine väliskeskkonnast sisekeskkonda katastroof (Thom 2010: 342). Ärasöömise hetkel lakkab toit olemast, muutub ühest substantisist teiseks.

Eraldiseisvast toidust saab selle tarbija osa, toimub kiskja ja saagi ühtesulamine. Üks mateeria lõpetab eksisteerimise makrokeskkonnas, kuid jätkab protsesside mõjutamist juba väliskeskkonna eest peidetud sisemises mikrokeskkonnas. Katastroofi järel on protsessid pöördumatud. „Võõras“ peab saama „omaks“ ükskõik mis hinnaga. Katastroofi vallandamise otsus on valik, mille inimene teeb semiosfääri osana selle koode jälgides. Koodid on loodud ühiskondlike kokkulepete alusel pika aja jooksul. Kui toit ära süüakse, saab katastroofipunkt ületatud ja igal juhul on järgnev juba keha individuaalne probleem.

Inimesed on oma semiosfäärist kultuurilistel kaalutlustel heitnud välja ka need toidud, mida peetakse „vaeseks“, „primitiivseks“ või „vastikuks“, kultuurikoodid kallutavad inimesi eelistama pigem töödeldud kui tooreid toite (Lévi-Strauss 2016). Toidu liigne „kultuuristamine“ ehk töötlemine moonutab selle, võib muuta toitaineiselt väheväärtuslikuks ja lõpuks isegi tervisele kahjulikuks. Toidu kultuuristamine läbi töötlemise on tendents, mis kohaldub kõigile toidugruppidele. Rafineeritakse suhkrut ja jahu, poleeritakse riisi, homogeniseeritakse ja pastöriseeritakse piima, köögiviljad konserveeritakse, liha töödeldakse vorstideks ja sinkideks. Toidu kultuuristumine eeldab enamasti töötlust. Täisterajahu on „primitiivne“, lihtne terviktera pulbriks hõõrumine, mis on tehtav ka käsikivi abil. Tsiviliseeritus ärgitab rafineerituma, töödelduma, komplitseerituma jahu kasutamisele. Tera on vaja koorida, vabastada tumedatest otstest, alles sellise töötlemise („puhastamise“) järel saadud valge sisu jahvatatakse jahuks. Valgeks, puhtaks ja korralikult töödeldud jahuks, millel on paremad tööstusliku töötlemise omadused, kuid kehvem toitaineline koostis (tabel 1 ja 2). Teravilja maalähedasest „maagist“ on välja setitatud valge „kuld“, kui kullaks saab nimetada tera endospermi ilma aleuroonkihi ja iduta. Valge jahu „dieet“ (ehk siis selle tarvitamine peamise toiduna) tundub inimestele normaalse toitumisena, sest teravili on olnud inimese peatoidus aastasadu. Töödeldud toidu (nagu valge jahu) valdava kasutamise puhul on aga vajalik paljude sellise töötlemise käigus eemaldatud toitainete manustamine lisaks, selleks on vaja komplitseeritud toidulisandite tootmise tehnoloogiaid ja võrgustikke. Kõikvõimalikke dieete on väga palju, kuid ükski dieet ei saa kaua kesta, kui see ei paku piisavalt valke, süsivesikuid, rasvu, vitamiine ja vajalikke mineraalaineid (Anderson 2005: 2). Valge jahu kasutamisse on sisse kirjutatud sõltuvus modernsetest tehnoloogiatest ja uute tarbimisharjumuste juurutamine.

Harvey Levenstein kirjutab, et 19. sajandi lõpus hakati eristama toidu toiteväärtust ja maitset. Usuti, et kemikaalidest saab kokku panna vajaliku toiteväärtusega toidu, odavat

väheväärtuslikku toitu saab väärtustada tööstuslike toidulisanditega. Töölisklassi suunati toituma väheväärtuslikest roogadest ja kompenseerima puuduolevaid toitaineid vitamiinide ja toidulisanditega. Eesmärk oli vähetasustatud klasside teenistus suunata võimalikult enam tööstuskaupade ostule, et suurendada industriaalset käivet, ei tahetud, et nad raiskavad oma piiratud ressursse otse põllumajandusest saadud värsketele toidukraamile. Tööstuslikult toodetud konservidele omistati läbi teavitustöö sama toiteväärtus, mis värsketele. (Belasco 1990: 263–264)

Sotsiaalsed ja majanduslikud hoovad tegelevad aktiivselt inimeste toidu kodeerimisega, pidades silmas ka teatud gruppide materiaalseid huvisid. Toidu liigne töötlemine viib konfliktini kehas – süüakse toitu, mis väidetakse olevat kasulik ja toitev, kuid toitainete puuduse tulemusel keha nõrgeneb ja võib lõpuks haigestuda. Töötlev tööstus saab kasu ka viimasest asjaolust. Inimene, kes on ennast haigeks söönud, tarvitades väheväärtuslikku tööstuslikult toodetud toitu, hakkab lisaks tarvitama ka ravimeid ja toidulisandeid, et tekitatud kahju kompenseerida. See on konflikti vaigistamine, kuid mitte lahendamine. Konfliktile kehas (tervise halvenemine) lisandub konflikt toidu tootja lubaduste ja selle tegelike mõjude vahel. Miks inimene laseb ennast niimoodi mõjutada? Missugused mehhanismid muudavad primaarse vajaduse sekundaarseks – kultuuriliseks?

## **2.1. Toitumise limbine ja korteksiaalne mehhanism**

Inimese põhivajadusteks on vajadust varjualuse, järglaste ja toidu järele (Maslow 1943). Neid kõikidele elusolenditele omaseid vajadusi juhib evolutsioonis varasemalt välja arenenud limbine närvisüsteem, mis on sarnane roomajatel ning lindudel ja mis on olemas ka kõrgematel imetajatel, sealhulgas inimestel. Söömine on instinkt, mille funktsioon on kindlustada organismi ellujäämine kõigil organismidel, sealhulgas inimesel. Lisaks ellujäämise tagamisele on söömine inimese puhul sageli ka avalik sotsiaalne tegevus. Süüakse teistega koos, järgides teiste varasemaid praktikaid, rakendatakse kultuuriruumis õpitud toitumismustreid. René Girard eristab loomalikku isu ja inimlikku soovi – viimane on mimeetiline akt, kus imiteeritakse Teise soove, mis ei ole tingitud lihtsalt isust, vaid Teiste soovide omaksvõtmisest (Girard 1979: 145). Inimesed söövad siis, kui tunnevad, et kõht on tühi. Kuid süüakse ka siis, kui süüa pakutakse – seltskondlikus mõttes, viisakusest,

harjumusest. Inimene sööb mitte ainult bioloogiliste stiimulite, vaid ka sotsiaalsete ning kultuuriliste stiimulite ajal.

Toitumine on korraga nii ürgne ellujäämisinstinkt kui kaalutletud tegevus. Ühelt poolt on söömine instinktiivne, elupäästev tegevus, mida juhib aju ürgne, limbiline osa. Teisalt on toitumistegevuse juhtimisse nagu kõigisse inimtegevuse valdkondadesse alati kaasatud ka evolutsiooniliselt hiljem välja arenenud aju osa – ajukoor. Loomaliku isu ja inimliku soovi samaaegne esinemine on inimese aju ehituse eripära, kuid just ühiskonna poolt pakutud reeglid on sageli toitumistegevuse motivaatoriteks. Neurokorteks ehk ajukoor on imetajatel välja arenenud hilisemalt, see kaalutleb ja mõtleb, on eneseteadlik, seal kujuneb teadvus (Dozier 2004: 17). Neurokorteksi abil teeb inimene kultuurist mõjutatud otsuseid.

Isu mehhanisme uurides on kasulik mõista, kuidas inimese söögiisu ajus kokku pannakse. Nälgjatunne koos toidu nägemise ja haistmisega põhjustab reaktsiooni. Oluline osa on haistmisel, mis on limbilise närvisüsteemi reaktsioon, ürgne võime. Seda reaktsiooni aga kontrollib ajukoor. Teadusuuringuga tehti kindlaks, et inimene suudab haistmisel olla selektiivne, reguleerida seda taju valikuliselt (Spence jt 2001). Inimene on söömise, nagu iga teise inimtegevuse, sidunud kultuuri ettekirjutustega. Need ettekirjutused on salvestatud ajukoos, mis kontrollib hästi ka primaarseid, instinktiivseid reaktsioone (võpatamine on näiteks üks mittetahtlik limbiline reaktsioon välisele ohule, see inimestel veel kadunud ei ole). Inimest juhivad afektiivsed (kontrollimatud) ja kognitiivsed (kontrollitavad) protsessid. Kognitiivsed protsessid aitavad kaasa toitumiskäitumise kontrollimisele. Kui need toetavad inimese füsioloogilisi vajadusi, aitavad need organismil ellu jääda. Samas võivad need muutuda kahjulikuks, kui õpitud toitumissignaalid ajendavad sööma siis, kui nälga tegelikult pole, põhjustades rasvumist. Keskkonnast saadud õpitud käitumismustrid stimuleerivad nii söögiisu kui toidu tegelikku tarbimist (Cole jt 2020).

Olukorra muudab veelgi probleemsemaks see, et toit, mis on kohe tarbimiseks kättesaadav, kutsub esile tugevama tasustamissüsteemi aktiivsuse ja sellega seotud kognitiivse kontrolli kui see toit, mis ei ole hetkel kättesaadav. Neuroloogilised uurimused näitavad, et toit on ihaldusväärseim siis, kui see on kohe kättesaadav, toidu kõrge kalorsus (energiatihedus) aga võimendab olukorda veelgi. Inimesed tunnevad soovi süüa, kui toit on käeulatuses ja eriti siis, kui see on energiatihed, kuigi tegelikult nälga sel hetkel keha ei tunne. See on konfliktsituatsioon keha tegelike vajaduste ja reaalse tegutsemise vahel. Bioloogilist

keha sunnitakse sööma, kui füsioloogiline vajadus puudub. Põhjuslikke seoseid tasustamissüsteemi ja limbilise süsteemi vahel veel uuritakse. (Blechert jt 2016)

Toitumise mehhanisme reguleerivate neuroloogiliste protsesside uurimised alles käivad. Üks toitumise stiimulitest saab alguse ürgsetest instinktiivse käitumise mehhanismidest – ellujäämisinstinktist limbilises närvisüsteemis, kuid sellele impulsile liidetakse „müra“, mida toodab hilisema tekkega aju osa – ajukoos. Teised söögiisu aktiveerijad on kultuurilist päritolu – sotsiaalne mimeetiline jälgendav käitumine või seosed, mis on individuaalselt loodud väliskeskkonna ärritajate ja toitumistoimingu vahele. Väga sageli ei ole füsioloogiline toime vastavuses kultuurilise tõlgendusega. Näiteks kohvi puhul võib näha, kuidas kultuur kustutab selle füsioloogilist toimet – tegelikult on kohvil närvisüsteemi stimuleeriv, erutav toime, kuid reklaamides kirjeldatakse kui lõõgastavat pausi pakkuvat jooki (Barthes 2012: 29). Inimene peab olema enda tajudest väga teadlik, et sellistele kultuurilistele performatsioonidele vastu panna. Kohvi joomine võib olla paljudele pigem kujutlus sellega kaasnevast meeleolust kui tegelik füsioloogiline kaasus. See on konflikt, vastuolu toidu füsioloogilise toime ja selle kultuurilise väljenduse vahel.

## **2.2. Tarbimiseelistuste kujunemine**

Inimesed on suutnud luua maailma, kus toit on igal pool ja igal aastaajal väga mitmekesine (Counihan, Esterik 2012: 19). Toitu süüakse ja samal ajal tarbitakse. Nagu kõiki tarbimiseelistusi, tehakse ka toiduvalikuid peamiselt kultuurilistel kaalutlustel. Sageli ei ole toodete toitainelisel koostisel mingit vahet, kuid inimesed eelistavad just teatud tootjate tooteid. Kunagi võistlesid populaarsuses Pepsi-Cola ja Coca-Cola. See, et Coca-Cola on palju laialdasemalt tarbimises kui Pepsi, võib olla väga heade reklaamikampaaniate sõnumi tulemus, millega sisendatakse, et Coca-Cola jook on õnnelikum ja edukam, ta liidetakse sellise positiivse kuvandiga sotsiaalsesse gruppi. Maitseomadustelt on mõlemad tootel üsna sarnased, füsioloogiliselt toimelt samuti.

Barthes väidab, et teatud toodete eelistamine teistele, valikute deformatsioonid või rekonstruktsioonid ei ole vaid individuaalsete, anomaalsete eelarvamuste manifestatsioon, vaid neid mõjutavad kollektiivsed kujutlused. Ta lisab, et toit ei ole mitte ainult teadlike motiivide kogum, vaid kommunikatsioonisüsteem, kujundite kogum, kasutuste, olukordade ja käitumise protokoll. Toit on tõeline märk, kommunikatsioonisüsteemi funktsionaalne

üksus. Inimesed suhtlevad toidu kaudu. Toidu tootmine ja tarbimine on standardiseeritud ja institutsionaliseeritud, toidu funktsioon on märgist lahutamatu. (Barthes 2012: 24-25)

Prantsusmaal eristatakse kõrgkihi ja madalama klassi maitseid magususe ja mõrkjuse kaudu, ameeriklastele on magususe vastandiks aga krõbedus (*crispiness*) (samas, 26). Nii nagu vein ei ole ainult vein, pole ka suhkur ainult suhkur. Vein on prantslastele elu nautimise märk, aja aeglase voolamise tunnus. Suhkur aga on imbinud ameeriklaste menüüsse nii tugevalt, et magustatakse mitte ainult jooke ja magustoite, vaid ka liha. Ameeriklastele on suhkur muutunud aja kategooriaks, nagu ütleb nende laul. (Barthes 2012: 23)

Toidu tähendus luuakse nii selle kasutamise, turundamise kui valmistamise tasandil. Toidu tähenduse loomisesse on kaasatud kõik inimesed. Barthes väidab, et toidu üle ei arutle vaid spetsialistid, vaid kogu üldsus, kaldudes ka müstikasse (Barthes 2012: 28). Eestis on väga palju toidublogisid ja -portaale, mille sisuks ei ole mitte toidu füsioloogiline väärtus, vaid trendid, soov eristuda läbi rafineeritud suhtumiste ja valikute, näidata oma valikute konteksti, jagada sootsiumiga ihaldusväärseid olukordi, väljendada müütilisi suhtumisi toidusse (veganid, kaalujälgijad, erinevad dieetid jne). Toidust on saanud situatsioonide märk. Teisi teavitatakse (Facebookis nt) sellest, et viibitakse peenes restoranis, pidutsetakse, lihtsalt süüakse (jõudehetk). Toiduga ei tähistata mitte ainult erilisi sündmusi, vaid kõiki sündmusi – tööl olemist (nii lõunapaus kui ärilõuna), kiiret üleminekut ühelt tegevuselt teisele, on toidud teleri ees ja kinos, sportlastele ja napsutamise juurde (samas, 28). Toit on osa inimeste tegevuse süntaksist, ta on nagu kirjavahemärk või sidesõna, temaga edastatakse olustikulisi, sageli lihtsalt faatilisi sõnumeid. Pilt toidust annab teavet selle kohta, kus viibitakse, mis meeleolus ollakse, kellega koos ollakse, toidu serveerimise esteetikast ja ka eksklusiivsusest. Lévi-Straussi sõnul on gusteemid, nagu ka foneemid keeles, minimaalsed funktsionaalsed üksused ja omandavad tähenduse vastandustes teiste gusteemidega, nagu endogeenne/eksogeenne (kohalik versus eksootiline), keskne/perifeerne (pearoog versus lisand) ja jämedakoeline/peen (lihtne versus peen maitse) (Hernández, Serra 2016: 139–145). Claude Fisher arendab Lévi-Straussi ideed ja väidab, et söömine tähendabki mõtlemist nii individuaalsel kui ühiskondlikul tasandil, luuakse struktuure, sidususi, organiseeritakse ja sobitatakse, samal ajal toidukultuur ise sümboliseerib ja tõlgendab oma reeglite ja regulatsioonide kaudu kultuuri ülemvõimu looduse üle (samas, 148).

Eugene Anderson mõistab toidukultuuri kui kujutluste, uskumuste, teadmiste ja nii päritud kui ka õpitud tavade kogumit, mis on seotud toiduga ja mida jagavad konkreetse kultuuri või kultuuri sees oleva sotsiaalse rühma üksikisikud. Ta väidab, et kultuur loob kategooriaid, mida kasutatakse toitade klassifitseerimiseks sotsiaalse grupi piires. Ühiskonnad liigitavad oma toiduaineid järgmistesse kategooriatesse: tahke ja vedel, toores ja küpsetatud (keedetud, praetud, suitsutatud, röstitud, kuivatatud jne), tervislik ja ebatervislik, mugav ja ebamugav, tavaline ja pidulik, meeldiv ja ebameeldiv, maitsekas ja maitsetu, naiselik ja mehelik, lastele ja täiskasvanutele, puhas ja ebapuhas, püha ja profaanne, kuum ja külm, tootemlik ja tabu, rasvane ja lahja, magus, soolane, happeline, kibe jne. Ühtsuse tagab asjaolu, et inimesed peavad integreerima ühte söögikorda, ühte suupistesse või ühte ostukorvi paljude vajaduste rahuldamise: tervise, taskukohasuse, sotsiaal- ja seksuaalelu, kontrollitunde ja naudingut. Bioloogilised, majanduslikud ja ökoloogilised tingimused määravad toidu tarbimise viisid. (Anderson 2005: 3)

Andersoni pakutud kategooriad on segu füsioloogilisest, sotsioloogilisest, religioosest ja terviseedenduslikust lähenemisest. Magus, soolane ja happeline on füsioloogilise taju põhjal antud määratlus (ka siis, kui nähakse haput toitu vaid pildi peal ja määratakse see „hapuks“, tehakse seda kogemuse ja mälu pinnalt, mille alge ikkagi füsioloogiline). Temperatuuri tajumine, maitsemismeel ja lõhnataju on limbilise närvisüsteemi valdkond ja inimese ürgne võime. Kultuurikategooriad (tavaline-pidulik, maitsekas-maitsetu), mis ülal loetletud ja mille alusel toidule hinnanguid antakse, on vastupidiselt füsioloogilistele tajudele pidevas muutumises. Mis täna on püha, võib homme olla profaanne. Mis täna pidulik, homme tavaline. Nii on juhtunud saia ja leiva kohta. Sajand tagasi sai valget saia vaid suurte pühade ajal, täna on see iga päev toidulaua peal. Ka leivaga on toimunud muutus: pärmiga kergitatud leiba nimetati vanasti „hädaleivaks“, seda tehti vaid siis, kui juuretisega midagi juhtus ja seda ei saanud kasutada (Moora 2007: 289). Täna aga on just „hädaleib“ – pärmileib – saanud tavapäraseks tööstuslikus tootmises. Pudrust aga, mis ehtis esivanemate pühadelauda igapäevase kõrdi asemel (samas, 123–125), on saanud tavaline ja mitte eriti peeneks hinnatud toit. Tänapäeval peaks peokülaline endale peoroana paksu kruubipudru pakkumist solvavaks. Kultuuriliste tõekspidamiste alusel määratakse, kas toit on külalislahkuse või kitsiduse märk, jõukuse või vaesuse tunnus, pidulik või tavaline. Kultuur määrab ka selle, missuguseid kategooriaid üldse toidu puhul tähele pannakse ja oluliseks peetakse. On loodud kategooriad toitade jaoks (toores, küps, mada, fermenteeritud,

rammus jne) ja ka inimeste jaoks, kes toitunud tarbivad (soo, ea, tervises seisundi, füüsilise aktiivsuse jne järgi). Erinevate toidukategooriate mõju võib erinevatele inimgruppidele olla erinev. Näiteks ei sobi eakatele paljud toidugrupid, mis noortele sobivad (energiatihe ja „rämpstoit“). Füüsiliselt aktiivsed inimesed peavad saama rohkem toiduenergiat kui mitteaktiivsed, võivad süüa rammusamat toitu.

Suhtumine toidusse aitab tuvastada sotsiaalselt võõraid ja leida omasid. Toitumisharjumustele pannakse alus juba lapseas, samas sotsiaalses grupis kasvanuid liidavad sarnased eelistused ja jälestused. Koolitoidu kui kollektiivselt tarbitava toidu roogade osas jagunetakse nendeks, kellele teatud toidud meeldivad ja nendeks, kes neidsamu toitusid jälestavad (nt piima-juurviljasupp, karamellkissell jt). Kaerakiississe suhtuvad inimesed samuti vastakalt: seda peetakse kas eriliselt heaks või siis täiesti mittesöödavaks. Paljud eestlased peavad seapraadi ja hapukapsast vältimatuks jõululaua osaks ning tarvitavad neid toitusid ka muul ajal (need on levinud vanemate inimeste juubeliroogadena). Must leib on eestlaste traditsiooniline rahvusroog, see liidab ja manifesteerib rahvuslikku ühtsust (kilu mustal leival on vabariigi aastapäeva traditsiooniline toit). Nii nagu päramätside, kumõssi ja tšeburekkide sage tarvitamine näitab kultuurilist erinevust, loovad must leib ja võrtsikilud eestlaste jaoks kultuurilist ühtsust. Noored on avatumad, nad on olenemata rahvusest suuremad kiirtoidukettide eelistajad kui vanemad inimesed – süüakse Hesburgeri ja Subway kiirtoitu, juurde friikartuleid ja magusaid karastusjooke.

Tarbimiseelistuste kultuurilise kujundamise mõistmine loob pinnase selle suunamiseks tervislikumate toitumismustrite suunas. Kui toiduvalikuid tehes ei arvestata organismi füsioloogiliste vajadustega, tekitab sellise toidu pikaajaline tarvitamine terviseprobleeme. Siin väljendub konflikt toidu sotsiaalse kuvandi positiivsuse ning tegeliku tervisekahjustest tingitud elukvaliteedi halvenemise vahel. Tarbimiseelistuste kujunemise aluseks ei ole mitte toidu toiteväärtus, vaid selle märgiline väärtus. Kultuuri mõju toiduvalikute tegemisel on suurem kui puuduolevate toitainete omandamise vajadus.

### **2.3. Rämpstoit**

Lévi-Strauss tõi välja binaarseid opositsioone: loodus-kultuur, toores-küps, söödav-mittesöödav. Sestsaati on sotsiaalteadused toetanud ideed, et toit peab kõigepealt olema söödav inimese mõtetele ja alles seejärel füüsiliselt seeditav. Toitusid tähistatakse

kategooriatega, mille on loonud kultuur. Hernández ja Serra väidavad, et inimeste tervist kahjustavad toitumisharjumused on tingitud just sotsiaalkultuurilistest teguritest. (Hernández, Serra 2016: 139–145)

Toit on kultuurielement nagu näiteks ka raamat, kuid need kaks erinevad selle poolest, et raamatu tekst on püsivam kui toidu tekst – toiduretsepte ja roogasid taasluuakse ning elimineeritakse pidevalt. Toit luuakse iga kord enne tarbimist, vahetult selleks puhuks, seega on toidukultuur kujundav sümboolne ressurss nagu luule või kujutav kunst (mittekujundavaks sümboolseks ressursiks on näiteks kunsti tarbimine või toidukultuurist kirjutamine). Toidu valmistamine koosneb mitmest praktikast: koostisainete hankimine, retseptide valimine, komponentide kokkupanemine, toidu valmistamine, toidu pakkumine ja selle üle arutamine. Toit liigub läbi mitme sotsiaalse sfääri, sellel on erinevaid sümboolseid ja materiaalseid vorme ning mõjusid. (Morasso, Zittoun 2014: 31-32)

Toidu abil säilitatakse olemasolevaid identiteete, kuid luuakse ka uusi identiteete ja sellele vastavaid sotsiaalseid gruppe. Uue identiteedi tekkimise näiteks on „rämpstoit” (*junk food*), mis hakkas levima USA-s 1950-tel. Danesi väidab, et kiirtoidu (*fast food*) ja rämpstoidu (*junk food*) teemat on semiootikud käsitlenud vähe. Ajaloolise toidukultuuri vaates on rämpstoit anomaalia. See tekkis noortekultuuri kontekstis, kuid laienes hiljem kõigile vanusegruppidele. Tarbimisühiskonnale kohaselt oli tarvis toota ka toitu nagu kõiki teisi kaubagruppe kiiresti, odavalt, traditsioonilise kultuuri katkestusena. Danesi vastandab toidukultuuris radikaalselt biifsteegi (traditsiooniline gastronoomia) ja hamburgeri (rämpstoit). (Danesi 2016: 128)

Selgituseks on vaja lisada, et kiirtoit ei pea alati olema rämpstoit. Näiteks on võileib kiirtoit, kuid ei pea olema rämpstoit. Selle peatüki kontekstis käsitletakse sellist kiirtoitu, mis on rämpstoit – valmistatud ülitöödeldud, peaaesjalikult toitainetevaestest komponentidest, ei ole tasakaalustatud koostisega.

Koodid transformeeruvad ajas. Itaalia toit ei assotseeru ameeriklastele enam maffiaga – pitsa, pasta ja vein on saanud sama omaseks nagu õunapirukas ja kalkunipraad (samas, 133). Ka kiirtoidu tähendus on ajas muutunud. 1950-tel aastatel loodi teismelistele sotsialiseerumiseks oma hamburgeri- ja piimakokteilikohad. Seal pakutavat toitu peeti õigustatult tervist kahjustavaks rämpsuks, mida tohivad tarbida ainult noored, kuna nende ainevahetus tuleb sellise toiduga paremini toime, nad suudavad rämpstoidu negatiivsetest tervisemõjudest kergemini taastuda kui vanemad inimesed. Üsna varsti muutus selline

kiirtoit (suuresti reklaamide toel) ihaldatud naudinguks, mida soovitati igas vanuses inimestele – väga väikestest lastest eakateni välja. Nii loodi aastatega uus ebatervislik toitumisharjumus. Rämpstoidu ülemäärane tarbimine on üks olulisi tegureid, mis aitab kaasa ülekaalulisuse suurenemisele. Tänapäeva „globaalses külas“ on rämpstoidust saanud rahvusvaheline kaup, mida eelistavad mitte ainult noored, vaid kõik, kes elavad tarbimiskontekstis. Rämpstoidust on saanud piiranguteta (klass, vanuse, sugu jne) demokraatlik toit. (Danesi 2016: 132)

Eestis sai esimestest kiirtoodukettidest sümbol, mis tähistas sotsialistliku ühiskonna muutumist kapitalistlikuks, diktatuuri asendumist vabadusega. Kiirtoidust sai pigem sotsiaalne ja ideoloogiline kui gastronoomiline valik. Kiirtoidukette armastati kui uudset, läänelikku, kaubarohke ja vaba elu sümboliseerivat märki. Tähelepanuta jäeti see, et inimestega manipuleeriti edasi nagu sotsialismi ajal, muutus vaid manipuleeriv hegemoonia. Manipuleeriti mitte poliitilise, vaid majandusliku kapitali hankimise nimel.

Kiirtoidu kinnistunud kood toimib tänase päevani, kuigi üldiselt ollakse teadlikud sellise toidu halvast tervisemõjust. Ameerikas on kiirtoit muutunud markeerimata toiduks, rahvusköök (*cuisine*) aga markeerituks, seega on struktuur radikaalselt transformeeritud (Danesi 2016: 135). Maitsete muutuvad koos sotsiaalsete koodide muutumisega.

Nagu eespool mainitud, ei ole sai, kaste ja kotlet iseenestest mitte kuidagi halvad toidud. Probleem on kiirtoidukettides (loe: rämpstoidukettides) kasutatavas tooraines ja ka proportsioonides, kui kiirtoit on peamine ja enamasti tarvitata toid (nagu see on nt Ameerikas). Kõigepealt on selles vale toidugruppide vahekord. Kõõgivilja, mis peaks moodustama taldrikureegli järgi poole portsjonist, on burgeris väga vähe<sup>2</sup> (Anne & Stiil 2015), burgerisai on aga küpsetatud valgest jahust, milles väga vähe mikrotoitaineid ja kiudaineid ning millel on väga kõrge glükeemiline indeks. Burgeri puhul kehtib seesama probleem, mis kaasaegses toidus laiemalt – toidupuudus on asendunud toitainete puudusega (Anderson 2005: 3).

Burgerid on väga kaloririkkad<sup>3</sup> (Hesburger 2022). Telesaade Buduaar teeb ülevaate hamburgeritest ja sedastab, et kõige rohkem kaloreid sisaldab Hesburgeris müüdav

---

<sup>2</sup> Keskmise kanaburger sisaldab 2-3 g kiudaineid, kahe kuklipoollega kanavõileib keskmiselt 5-6 grammi. (<https://annestiil.delfi.ee/artikkel/82313520/milline-on-tervislikum-kiirtoit-hamburger-voi-kihiline-voileib>)

<sup>3</sup> üks ports võib sisaldada 350-1000 kcal toiduenergiat (<https://www.hesburger.ee/toitevaartused-ja-allergeenid>).

Megaburger, milles on 1071 kilokalorit. Selle burgeriga saab organism 73 grammi rasva<sup>4</sup> (ca terve päeva vajadus) (Toitumine 2022) ja ligi 60 grammi süsivesikuid, millest ligi kümme grammi moodustab suhkur. Valku sisaldab burger väidetavalt 41,1 grammi ning soola lausa 3,2 grammi ehk siis enam kui pool päevasest soovitatud kogusest<sup>5</sup> (Buduaar 2016).

Burgerisai on küpsetatud valgest jahust, millele on vetruvuse suurendamiseks lisatud kummiaineid ja gluteeni. Valget jahu eelistatakse täisterajahule seepärast, et viimases leiduvad kiudained takistavad tootes õhulisuse tekkimist. Jahuparandajaid (gluteen, kummid, emulgaatorid jne) lisatakse samuti selleks, et sai oleks vetruv ja hoiaks vormi pikema aja vältel. Saiadele lisatakse guakummit ja ksantaankummit, mille pikemaajalise kasutamise tervisemõju on uurimata ja teadmata. Need lisaained saia maitseomadusi ja toiteväärtust ei paranda, kuid muudavad toote välimust ja tekstuuri. Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia Arenduskeskuse toidutehnoloog Kaarel Adamberg väidab<sup>6</sup> (Karell 2019), et need lisaained on ohutuks tunnistatud seepärast, et ei ole otseselt toksilised (katsealused loomad ei sure neid süües ära), kuid nagu paljude moodsate ainete puhul, ei ole teada, kuidas need mõjuvad tervena elatud eluaastatele.

Eraldi uurimist vääriks turundus ja reklaam, millega kujundatakse inimeste toitumiskäitumist. Mitte üheski toidureklaamis ei mainita toitude võimalikke kahjulikke kõrvaltoimeid (nagu nt ravimireklaamides). Inimesed ei tea piisavalt just glükeemilise koormuse ohtlikkusest, kuigi see on üks diabeeti haigestumise olulisi põhjustajaid. Teave selle kohta, kuidas hoida veresuhkur stabiilsemana, aitaks ennetada ka diabeeti. Toidupakenditele märgitakse küll makrotoitaineline koostis ja toidu energiasisaldus 100 grammi kohta, kuid puudub teave, kui suure osa kogu päevasest keskmisest vajadusest see katab.

---

<sup>4</sup> <https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool>

<sup>5</sup> <https://buduaar.tv3.ee/kook-ja-sook/eestis-muudavate-kiirtoidu-hamburgerite-inetu-varjupool/>

<sup>6</sup> <https://arileht.delfi.ee/artikkel/88246135/poesai-pakatab-ebavajalikest-lisaainetest-ja-voib-pohjustada-seedetrakti-poletikke>

## 2.4. Liigsöömine

Miks inimesed söövad rohkem kui energiana ära kasutavad? Üks põhjustest pärineb minevikust – muutumatult kantakse kaasaega üle vanu käitumismustreid arvestamata sellega, et kontekst on ajas muutunud. Toidupuudust tänapäeval läänemaailmas ei ole, on toidu üleküllus. Toitu saadakse kätte kiiresti ja pidevalt ning tarvitatakse üleliia. Muutunud on ka inimeste elustiil – füüsiline töö on suures osas asendunud istuva tööga. Kui kulutatakse vähem energiat, vajatakse seda toiduna samuti vähem. Pikaajaline liigsöömine tekitab tervisekonflikti nii lühikeses perspektiivis (kõhuvalu, refluks jmt) kui ka pikas plaanis (rasvumine, metaboolne sündroom).

Teise maailmasõja järel, kui toiduainete kogus ja valik oli palju piiratum, võis toit olla äärmiselt ühekülgne. Tollal ärgitasid ja sundisid emad lapsi sööma kolm korda päevas etteantud toitu. Alternatiive ei olnud. Head lapsed sõid kohusetundlikult ära lihtsa toidu, mis väideti olevat neile hea. Magustoitu pakuti tasuta kõhu täissöömise eest. Magutoiduga premeeriti, sellest sai tähistaja olukorrale, et kõik on hästi. Magustoit oli „hea“ märk. Toitu kasutati nii premeerimiseks kui karistamiseks. (Mead 2012: 22)

Ka Eestis on lapsi kasvatatud vaimus, et “söö kõht kõvasti täis” ja “söö taldrik ilusti tühjaks”. Nende argumentidega kasvatajad on praegused vanaemad ja vanavanaemad, kelle lapsepõlv jäi Teise maailmasõja aegadesse ja selle järele. Toitu polnud piisavalt ja see oli ühekülgne. Eriti tunti puudust maiustustest ja suhkrust, maiust anti jaopärast, sellega premeeriti. Toiduga premeerimine on siiani kombeks. Lastele öeldakse, et saad jäätise siis, kui supi ära sööd. Kommi (mis on rafineeritud suhkur, kontsentreeritud süsivesik) ei peaks sööma siis, kui kõht juba täis. Kui energiatihedaid toitusid süüa rohkem kui energiana ära kasutatakse, põhjustab see rasvumist. Laste tarbimismustrid kujundatakse kasvamise protsessis. See, mida nad näevad, kogevad, millega neid harjutatakse, missuguseid suhtumisi nad tajuvad, kujundab nende toitumiskäitumise. Lapsed sünnivad juba teatud määral ettemääratud keskkonda. Pierre Bourdieu jagab inimesi kultuurilise ja majandusliku kapitali omamise alusel: ta väidab, et kultuurilise kapitali poolest rikkamad inimesed kalduvad askeetlikumale tarbimisele (Bourdieu 2012: 32). Nii peaks suurema kultuurilise kapitaliga peresse sündimine andma paremaid toitumiskäitumise mustrid. Samas ei saa Eesti kohta kindlalt väita, et toitumisalane teadlikkus oleks korrelatsioonis haritusega ja majanduslik olukord haridusega.

Toidueelistused sõltuvad ka sellest, milline on sotsiaalse grupi ettekujutus kehast ja toidu mõjust kehale (Bourdieu 2012: 34). Erinevaid sotsiaalseid gruppe on palju. On nautlejad-pingutajad, kes teevad kõvasti trenni, et saavutada parem kehaline konditsioon, kuid seejuures ka söövad üleliia. Kaal ja mõõdukus küll ei vähene, kui trenn aitab kehakaalul mitte kasvada ja piisav kehaline aktiivsus on tervisele parem kui passiivsus. Suur on ka dieedipidajate grupp, kellele suunatakse palju erinevaid enesepiirangulisi toitumiskavasid (paleodieedid, ketodieedid, kaalujärgijad jne). See grupp jaguneb suures plaanis kaheks. Ühel pool on kõhnemad, kes pidevalt piiravad oma toitumist, on permanentsed mõõdukad nälgijad. Selle grupi teises servas on emotsionaalsed, enesekontrolli kord saavutavad, kord kaotavad lopsakamad isikud, kes sööstavad ühest dieedist teise, kaotavad kiiresti kaalu, kuid kaal tuleb ruttu ka tagasi, kui dieet läbi. See on stressirohke elukestev dieedipidamine. Arvatakse, et teatud parameetritele vastav keha tagab õnnelikuma elu. Suur osa inimesi peab dieeti – osad sellepärast, et nad on ülekaalulised, teised aga sellepärast, et tunnevad ennast ülekaalulisena (Counihan, Esterik 2012: 275).

Toiduenergia liigse tarbimise tagamaad viivad kaugete esivanemate juurde aegadesse, kui toitu nappis. Toidu ülekülluse perioodidel söödi mõningase liiaga, et kogutud rasvavarusid siis kesisema toidu kättesaadavuse tingimistes ära kasutada. Kui aga liigne rasvakogus on organismis pikk aega, hakkavad rasvarakud (apidotsüüdid) käituma mitteootuspäraselt. Nad talletavad toiduenergiat ebanormaalselt kiires tempos ja vallandavad seda ebanormaalselt aeglaselt. Samal ajal toodab see suur rasvarakkude hulk liiga suurel määral hormone, mis soodustavad põletikke, aeglustavad ainevahetust ja komplitseerivad haigusi. Kui rasvarakke on normaalses koguses või vähe, ei ladestata liigset energiat neisse, vaid suunatakse kohe sinna, kus energiat tarvis. Sellisel režiimil organism ei tooda rasvarakkusid ka juurde, puudub negatiivne hormonaalne toime. Liigsete rasvarakkude kogunemine viib suletud ringini – keha küsib üha rohkem toiduenergiat ja see ladestatakse üha kiiremini rasvaks. Liigne rasvakogus on organismi haigusseisund.

1969. aastal asutati Las Vegases organisatsioon *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA), mis on vabatahtlik ja pühendunud rasvunute<sup>7</sup> (Tagli jt 2017: 73)

---

<sup>7</sup> Ülekaalu terminit kasutatakse kergelt suurema KMI korral ning rasvunud on need, kelle KMI ületab 30.

õiguste kaitsmisele ja elukvaliteedi parandamisele. Nad võitlevad selle nimel, et saada ülekaalulistele normaalkaalulistega võrdseid mugavusi, nagu sobivad istmed, kuid ka piisavat ja kaastundlikku arstiabi, et neid ei diskrimineeritaks kõigis igapäevaelu aspektides alates tööhõivest kuni hariduseni. Väidetavalt on kolmandik maailma elanikkonnast ülekaalulised, kuid diskrimineeritud. NAAFA on sellise diskrimineerimise vastu, et aidata ülekaalulistel inimestel vabaneda ja võimaldada neil elada oma elu iga päev täiel rinnal<sup>8</sup> (NAAFA 2020). Selline rasvunute konsolideerumine näitab, et probleem on laialt levinud ja tekitab peale terviseprobleemida ka sotsiaalseid pingeid. Ühiskonna suhtumine ülekaalulistesse (rasvunud inimestesse, kelle KMI<sup>9</sup> on üle 30) on kahetine. Seda nähakse kui haigust või kui lodevust ja laiskust. Polegi oluline, mis on rasvumise põhjus – rasvumine on suur terviserisk, millega tegelemine on vajalik. Oma kehakaaluga saab tegeleda inimene ise, kuid liigsöömist vähem toetava keskkonna loomisele saaks kaasa aidata ka ühiskond ja sotsiaalsed hoiakud.

Ülesöömise tagamaad võivad peituda näiteks söömisviisides. Toidud, mida ei mõõdeta tükikaupa, mis on laialivalguvad ja viskoossed, kipuvad soodustama liigsöömist (Bourdieu 2012: 37). Nendega tekitatakse külluse mulje ning toidu söömine on kiire ja takistusteta. Toitu, mida peab närima ja endale tüki kaupa ette tõstma, süüakse kauem. Viskoosse toidu ületarbimise üheks põhjuseks on see, et inimestel tekib täiskõhutunne peale söömise algust ajalise viitega. Seepärast on aeglane söömine või aega nõudev söömine kasulikum. Kiirel kugistamisel ei jõua hormoonid leptiin ja greliin täiskõhutundest õigeaegselt märku anda. Söögiisuga tegelevadki inimkehas peale serotoniini veel vaid kolm hormooni: insuliin, leptiin ja greliin. Leptiini toodavad rasvarakud, nad tekitavad küllastustunnet, nende vähesus tekitab aga söögiisu. Greliin suurendab isu, seda nõristab seedetrakt märguandeks, et on tarvis süüa. Selle suur hulk veres aeglustab ainevahetust ja vähendab keha võimet põletada rasvu. Seepärast ei ole mõistlik olla liiga kaua söömata. Insuliin reguleerib glükoositaset veres. Insuliinitaseme tõustes hakkab keha glükoosi talletama kõigepealt glükogeenina lihas- ja maksarakkudesse, edasi aga rasvarakkudesse.

---

<sup>8</sup> <https://naafa.org/aboutus>

<sup>9</sup> Kehamassiindeks, KMI (*body mass index*, BMI) – näitaja, mis saadakse keha massi (kg) jagamisel pikkuse ruuduga (m<sup>2</sup>). (Tagli jt 2017: 19)

Insuliinitaseme langedes ning stabiilsel normaalsel tasemel hakkavad rasvarakud kogutud energiat vabastama. Insuliinitaseme muudab kõrgeks süsivesikuterohke toit<sup>10</sup>. (ETTA)

Seega mitte ainult liigne söömine, vaid ka liiga kaua söömata olemine on liigsöömist toetav tegur. Aeglane söömine aga on tervisele kasulikum kui kiire. Sellest vaatepunktist on ebatervislikkus juba kiirtoidu nimetusse sisse kirjutatud. Aeglane söömine aga on *à la carte* restoranide etiketi osa. Toidu tellimiseks ja menüü lugemiseks võetakse aega, tunnetatakse, mida keha vajab, mille järele on isu. Tehakse tellimus ja siis oodatakse, kuni kokk toidu valmis teeb. Keha valmistatakse ette toidunaudinguks ja kui toit tuuakse, siis võetakse aega selle söömiseks. Vesteldes, rahunemist soodustavas miljöös, tuju parandava muusika saatel. Kui esimene käik on söödud, pakutakse magusrooga taas piisava ajalise intervalliga. Kui toidud söödud, on küllastustunne kindlasti ka läbi endokriinsüsteemi ajule andnud märguande, et kõht täis, isud rahuldatud. Sellises toimimises puudub konflikt, keha on teavitatud ja ette valmistatud, toidu kogus talutav ja selle söömise tingimused soodsad.

Ülesöömist soodustavad ka liiga suured serveeritavad toiduportsjonid. Keskmise hinnaklassi restoranides on taldrikul toitu lihtsalt liiga palju. Suurte koguste korraga tarbimine venitab magu, sinna mahub iga järgmise toidukorraga üha rohkem toitu. Kõik püütakse kenasti ära süüa, sest kui täiskõhutunne on juba ka tekkinud, tundub toidu taldrikule alles jätmine loomuvastane. Esiteks on inimesi nii kasvatatud, et taldriku peab tühjaks sööma. Teiseks on toidu alles jätmine „koka solvamine“, seda enam, kui toit on maitsev. Söögikohad on sõbraliku eelhäälestusega paigad. Et hoida ära selgitamist, miks toit järele jäeti ja kas ei maitse, süüakse taldrik tühjaks. Kolmas, võib-olla isegi määravaim põhjus, miks süüakse taldrik tühjaks kui kõht on juba täis, on see, et kogu selle toidu eest on tasutud. Tänapäeval on üheks olukorda päästvaks valikuks võimalus lasta toit kaasa pakkida (inglisekeelses maailmas *dog bag*, „koerale koju kaasa“), see annab võimaluse toit hiljem kodus, kui söögiisu võimaldab, ikkagi ära süüa. Ülessoojendatud toit ei pruugi maitseomadustelt pakkuda siiski sama naudingut, mis värskelt valmistatu. Neljas põhjus, miks toitu ei jäeta järele, on teravamaks muutunud keskkonnanärv. Keskkonnateadliku inimese jaoks on ebaetiline toitu ära visata, pigem ta sööb selle ära ja peab siis toiduga pikema vahe (kui peab). Viiendaks võib suur portsjon viidata ka meeste maailma domineerimisele – mehed vajavad rohkem toiduenergiat (Tagli jt 2017: 65,70) ja järelikult

---

<sup>10</sup> <https://toitumisterapeudid.ee/kaota-kaalu/isu-kontrollimisest/>

ka suuremat toidukogust. Selliseid meestele kalkuleeritud koguseid peavad sööma ka naised, menüüdes ei tehta soolisi erisusi. Nii söövad inimesed ära üha suuremaid toidukoguseid, restoranid aga suurendavad aina serveerimiskoguseid, et luua külastajates küllusetunnet ja muljet, et klient saab oma raha eest üha rohkem kraami. Ei võeta arvesse, et suure koguse toidu korraga söömine on organismile väga koormav. Luuakse konflikti heaoluootuse ja tegelikult tekkiva tervises seisundi vahel. Suurema portsjoni pakkumist soodustab ka see, et restoranis moodustab valmistatud toidu hinnast tooraine alla viiendiku, ülejäänud hind on lisandväärtus, mis katab palgakulud, püsikulud, kasumi jne. Suurema portsjoni valmistamine on tulus turundusnipp. See nõiarõng ei lõpe, sest inimesed soovivad oma raha eest saadud kauba ka ära süüa, suurendades nii oma suutlikkust üha suuremaid toiduportsusid manustada ja innustades restorane üha suuremaid portsjoneid serveerima. Suured portsjonid on pigem odavama ja keskmise hinnaklassi toidukohtade teema (prae hind ca 8.- kuni 18.- eurot). Külluse ja rikkuse indeks on neid kohtades „suur ports, maitsev toit“. Kallimate restoranide indeks on aga „filigraansus“. Luksuslikumad toidukohad rõhutavad gastronoomilist kunsti, seal lähenetakse toiduportsule nagu veinile degustatsioonil. Roogades rõhutatakse just tooraine erilisust (tänapäeval võib eriline olla ka tooraine ülim värskus) ja selle valmistamise oskust. Ka serveerimise esteetika on tähtis – garneerimiskunst taldrikul, lauakatmise ilu, mida raamistab ümbrus. Kogu interjöö on õhkkonda toetav, selle eest on restoranipidaja teinud kulutusi ja selles osalemise eest tasutakse osamaks. Väike serveerimisportsjon on peen, glamuurne ja elitaarne.

Lauakombed, etiketid ja seltskonnas söömine aitaks kaasa rafineeritumale lähenemisele, aitaks toidukultuuris reguleerida kvaliteedi ja kvantiteedi suhet (Bourdieu 2012: 38). Ühiskond on liikunud komplitseeritud tseremoniaalselt toidu tarbimiselt komplitseeritud toidu tootmisele. Kiire, kontrollimatu tarbimine soodustab liigsöömist, ülitöödeldud toit aga muudab toidu koostist kahjulikus suunas – väheneb bioaktiivsete toitainete osakaal, toiduenergia aga jääb alles.

Kuna inimesed ei söö mitte ainult toitu, vaid teevad toidukultuurilisi valikuid ja sageli põhineb käitumine peegeldamisel, siis määrab just ümbrisev keskkond selle, mida, kas ja kui palju inimesed söövad. Valikuid mõjutavad reklaamid, mida nähakse meedias, mida pakutakse ja soovitatakse. Jean Baudrillard juhtis 19. sajandi Pariisi passaaže uurides tähelepanu sellele, et kaubad toodi ostuvõimekaks saanud inimeste silma alla vitriinidesse just selleks, et need seal tekitaksid isu ja ihalust (Baudrillard 1999). Kui kommid on laual,

siis on suurem tõenäosus, et neid süüakse kui siis, kui need oleksid kapis. Sageli süüakse seltskonna mõttes. Süüakse ka siis, kui ollakse harjunud mingis sotsiaalses situatsioonis seda tegema, küsimata endalt, kas tegelikult ikka on kõht tühi. Toit on kommunikatsiooni osa, selle läbi markeeritakse ühekuuluvust ja üksteise märkamist.

Valgest jahust pagaritoodete tarvitamine on samuti viimase saja aastaga omandatud toitumiskäitumine. Motiveerivad seda nii kultuurikeskkond kui füsioloogiline tasustamissüsteem. Valges jahus ei ole eriti kiudaineid, mis aeglustaksid süsivesikute imendumist, seepärast tõstavad need ka vere suhkrutaset kiiresti ja käivitavad tasustamissüsteemi. Veresuhkru kiirele tõusule järgneb sügav langus, tekivad ärajäämanähud ja vajatakse uut annust (joonis 2). Kiirete süsivesikute tekitatud heaolutunne on üks mehhanismidest, miks inimesed on hakanud eelistama valget jahu. Nii, nagu kokapuu lehtede lisamine muutis nendega valmistatud joogi Coca-Cola kiiresti rahva lemmikuks (kokaiin avaldab kiiret mõju just tasustamiskeskusele), nii võeti ka valge jahu sagedane tarvitamine meeeldi kõrgklassidelt üle, kui rahva materiaalne olukord paranes. Valget jahu süües tekib heaolutunne kiiresti, sest see on peamiselt tähtlik, mis on polüsahhariid – koosneb kergelt liidetud suhkrutest, mille imendumine algab juba suus. Selles on elutähtsaid toitaineid vähe, on „tühjad“ kalorid (nagu suhkrus). Keha saab ikka uuesti signaali, et vaja lisaks süüa – tõsta taas veresuhkrut ja anda kehale vajakajäävaid toitaineid.



Joonis 2. Suhkrutsükkel: suhkru tarvitamine tõstab kiiresti vere glükoosisisaldust, see põhjustab suurema insuliinierituse, mis tõmbab glükoosi veres kiiresti alla, see omakorda tekitab näljatunde ja soovi taas süsivesikuid süüa (Anuar 2022)

Spordijoogid on toidugrupp, mille kasutamine on samuti märgiline ega toeta selle kuvandiga kehtestatud eesmärki. Spordijooke tarvitatakse teadmises, et need toetavad sportliku keha kujundamist (konnotatsioon lihaselise proportsioonis kehaga). Spordisaalides pakutakse treenijatele nii spordijooke kui terviseampse. Enamus spordijooke on väga suhkrurikkad, tõstavad kiiresti veresuhkrut ja annavad palju energiat. Kui neid tarvitada, siis peabki tingimata sporti tegema, et kogu see energia ära kulutada. Vastasel juhul ladestub liigne toiduenergia rasvaks. Ja kui sportimise eesmärk on keharasva vähendamine, siis kulutatud energia kohene kompenseerimine süsivesikuterikka spordijoogiga ei aita kuidagi kaasa kehakaalu vähendamisele, luuakse konflikt märgilise eesmärgi ja tegeliku tagajärje vahel. Spordijooke tarbitakse kultuurilistel kaalutlustel, need on kaasatud sportliku keha kuvandisse, märgisüsteemi. Luuakse konflikt füsioloogilise toime ja kultuurilise ootuse vahel.

## **2.5. Toidu ja tervise seosed kultuuri kontekstis**

Toitu ja tervist on alati peetud omavahel seotuks. Toidu piisavast kättesaadavusest sõltub inimese elu, kogu inimese saatus võib olla söömisega seotud. Toitumise osas on alati tehtud nii maagilisi kui religioosseid ettekirjutusi. Teatud toitudes arvatakse olevat rohkem väge, teisi aga peetakse nõrgestavaks ja kahjulikuks. Usulised ettekirjutused on sageli terviseedendusliku tagapõhjaga, osad keelud näiteks aitasid vältida bakteriaalset saastumist ja epideemiade levimist. Piibel juhendab neid, kes on kokku puutunud roojase loomaga: „Ja igaüks, kes nende raipest midagi kannab, peab oma riided pesema ja olema õhtuni roojane!“ (Piibel, Moosese 3). Kui aga roojane elajas on saviastjasse kukkunud, muutub kõik, mis selles on, roojaseks ja selle astja peab puruks lööma. Nõu, milles on olnud bakteriaalselt saastunud elukas, muutub kasutuskõlbmatuks. Peipsi vanausulised ei lubanud teelistel kunagi oma nõudest juua, need said võõra puudutusest „roojaseks“. Kui aga nii juhtus, et keegi külalistest tarvitas pererahva nõud, pidi seda nõud pärast keeva veega pesema. Piibli keeld süüa raisakotkaid (samas) on samuti hügieeniliste kaalutlustega – on ju raisakotkas patogeensete roisubakteritega alalises kokkupuutes.

Maagilist mõtlemist saab tuvastada paljudel elualadel. Usutakse et maagia abil saab inimene anda üleloomuliku väe asjadele või nähtustele. Religioonis pööratakse palvega kõigevägevama poole, maagiaga teeb inimene ise rituaali, millega usub mõjutavat protsesse,

jumalat vahendajaks ei vajata. Toidukultuuris on maagilise mõtlemise näiteks see, kui toidukaupu reklaamitakse kui „väega“ toitusid. See väide põhineb usul, et toiduks kasutatud looduse anni vägi läheb üle selle tarvitajale. Maagiliste tähenduste andmist saab selgitada mütoloogilise mõtlemisega. Müütilist tüüpi kultuur kujutab endast mitte ükskhaaval dešifreeritavate märkide kogumit, vaid m a a i l m a (Lotmani hõrendus), mis tervikuna realiseerib teatud abstraktset (mütoloogilist, religioosset või muud) mudelit (Lotman 2011: 76). Loogiline lähenemine jagab maailma väiksemateks diskreetseteks ühikuteks, mille abil saab luua lõputu hulga uusi kombinatsioone ja tähendusi – häälikutest sõnu, keemilistest aatomitest molekule, toiduainetest retsepte. Müütiline mõtlemine ei kasuta loogilist, diskreetset analüüsi, vaid tajub erinevaid maailma aspekte terviktekstidena. Mütoloogilisi objekte samastatakse isomorfistlikult mitte üldnimede, vaid nende eneste alusel. (Lotman 1999: 209)

Maagilise mõtlemise põhjuseks tänapäeva toidukultuuris võib olla inimeste võimetus seda diskreetseteks osadeks jagada. Kuna teaduspõhiseid teadmisi on tekkinud ülisuurel hulgal, ei suuda tavainimene selles infohulgas enam orienteeruda. Ta ei jaga toitumisalast teavet enam diskreetseteks ühikuteks, vaid haarab seda kontinuaalsena. Kogu loomse valgu (muna, liha, piim) paigutavad näiteks veganid koondnimetuste „ebahumaanne, vale, vastuvõetamatu“ ehk „tabu“ alla. Samuti on väetoitudega, tavaliselt ei süüvita selle keemilisse koostisesse, vaid usutakse selle nimetamist ja selle manasse. Toiduga viiakse läbi maagilisi rituaale – see võib olla kas mana või tabu.

Söögipalve on maagia ja religiooni erinevuse näide. Söögipalve ei ole maagiline tegevus, sellega ei oodata kasu ega soovita mõjutada protsesse, vaid tänatakse toidu eest. Tänutunne on üks positiivsemaid emotsioone, selle tundega on hea valmistada ennast söömiseks ette – viia keha parasümpaatilise närvisüsteemi režiimile, mis on „kasva ja arene“, mitte „võitle ja põgene“ režiim. Vereringe on siis suunatud siseelunditesse, mitte lihastesse nagu stressiseisundis. Keha saab söödud toidust maksimaalse kasu. Roland Barthes kirjeldab olukorda nii: sel viisil säilitab toit tõepoolest oma füsioloogilise funktsiooni, andes organismile jõudu, kuid see jõud sublimeeritakse kohe ja paigutatakse konkreetse olukorda – see võib olla kas vallutus (valvsus, agressiivsus) või stressist vabanemine (lõõgastumine) (Barthes 2012:28). Toidu metabolismil on kaks teed vastavalt keha seisundile – sümpaatiline tee toetab stressist pingestatud lihaste tööd, parasümpaatiline aga organismi tervist toetavat taastootmist.

Iidsed idamaised ravimeetodid põhinevad esmajoonel tootumisel. Hiina meditsiinis seostatakse tootumist ja haigusseisundeid otseselt ning peetakse oluliseks ravimist just dieetidega (individuaalse tootumiskava abil). Eristatakse kuumasid ja külmasid tootusid, millega tasakaalustatakse inimeses olevaid Yin (naiselik) ja Yang (mehelik) energiasid. Eristatakse organsüsteeme rahustavad ja ergutavad toiduainete grupid. Kogu ravi eesmärk on elimineerida organsüsteemide energiatega vahelised konfliktid ja saavutada harmoonia. (Hytönen 2018)

Ka tänapäeval ei ole tootumine mitte lihtsalt nälja kustutamine, vaid organismi tervisevajaduste rahuldamine. Hernandez väidab, et toitvuse domineerimine toidu teiste aspektide, näiteks maitse, naudingu, sotsiaalsuse ja identiteedi üle näitab, mil määral on toidukultuurid medikaliseerunud: toit ja meditsiin on üksteisest üha vähem eraldatud (Hernández, Serra 2016: 147). Termin “funktsionaalne toit” (samas, 148) sai sündida vaid selle mõiste vastandist – et on olemas ka mittefunktsionaalsed toidud, need, mille toiteväärtus väga madal.

Kategooriad, mille järgi teaduslikult tajutakse ja liigitatakse toitu, on muutunud võrreldes varem kasutatud kategooriatega. Minevikus olid tootumissoovitused määratud toitude ja toiduainetega. Tänapäeval sisaldavad toidukategooriad palju suuremat spetsiifilisust, see põhineb toitude toitainelisel koostisel. (Hernández, Serra 2016: 152)

Hernández väidab, et teadus pole kunagi teadnud toidust rohkem ja inimene vähem, kui tänapäeval, toidutehnoloogiad on inimese keskkonnast lahti rebinud ja tavainimesed ei tea enam, mida nad söövad. Toit on kaotanud ajaloolise olemuse, on tekkinud molekulaarne gastronoomia. Sellist molekulaarset toitu aga ei oska me tajuda, see ei tundu harjumuspäraste kategooriate alusel loogiline. Näiteks väide, et margariin võib olla vitamiinirikas ja sisaldada vajalikke kiudaineid ega tee paksuks? On lisandunud palju uusi toidukontseptsioone: funktsionaalsed, geneetiliselt muundatud, rikastatud, sünteetised toidud, tervislikud suupisted, ümberkujundatud toidud, tüvirakke sisaldav hamburger jne. Tehnoloogia arengud toiduainetetööstuses on segi pööranud kulinaaria traditsioonilise topeidentifitseerimise funktsiooni: toidu enda identifitseerimine ja seda söövate inimeste identiteedi konstrueerimine. (Hernández, Serra 2016:153)

Kui inimesed teevad tootumisotsuseid, siis nad kasutavad olemasolevaid teadmisi, saavutamaks teatud eesmärke – head enesetunnet, heas toonuses keha, head tervist. Tavaliselt inimestel puuduvad mikrobioloogilia- ja toidukeemiaalased teadmised toidust,

lisaks puuduvad ka toiduainete tehnoloogia alased teadmised. Inimesed teevad toitumisotsuseid heas usus, et see valitud toit ei tee neile tervisekahju.

## **2.6. Toit kui simulaakrum**

Pakenditööstus on hüppeliselt arenenud tööstusharu. Pakendamata toitu on poelettidel üha vähem. Eeltöödeldud, ülitöödeldud ja pikaajaliselt säiliv toit on suuremalt jaolt pakendatud. Kuna inimesed sellist toitu ennast tegelikult ei näe ega tunne selle lõhna, tehakse ostuotsuseid eelkõige pakendi põhjal. Reklaamipsühholoogia on aastakümneid tegelenud sellega, et uurida inimese reaktsioone erinevatele värvidele, sümbolitele, kujundite kombinatsioonidele (Bachmann 1994). Eelnevalt kirjeldati närvisüsteemi erinevate osade osalemist toitumisel – nii limbilise kui korteksiaalse närvisüsteemi osa olulisust. Pakendatud toidu puhul ei saa toiduvalikul osaleda haistmis-, nägemis- ega kompimismeel, otsustamine on viidud peaaesjalikult kultuurilise taju valdusse. Näljatunne, nagu eelpool näidatud, on sageli mimeetiline, sotsiaalne assotsiatsioon. Samuti on eespool näidatud, et toidu nägemine suurendab soovi selle järele. Sellega on arvestanud pakenditööstus – pakendi kujundusega püütakse viia inimene söömissoovini.

Baudrillard on kirjeldanud Disneylandi näitel seda, kuidas reaalne elukeskkond on asendatud ettekujutatuga, sellisega, mis tundub ilusam, turvalisem, parem. Ta nimetab kolme tüüpi simulaakrumeid: reaalsust matkiv kujutis, seda asendav kujutis ja lõpuks olukord, mil kujutis ja reaalsus on teineteisest eristamatud. (Baudrillard 1999)

Toidutööstus on asendamas toitu kujutisega toidust. Konflikt tekib sellest, et inimese füüsiline keha teeb vahet toitval ja mittetoitval, kultuurilistel kujutlustel aga vahet pole. Kuid ka füüsilise keha saab osaliselt ära petta paljude moodsate kemikaalidega: maitsetugevdajatega saab porgandile anda liha maitse ja lihale kala maitse (vajadusel ka saepurule ükskõik mis maitse), piisab, kui õige glutamaat toidusse lisada. Glutamaadid aga mitte ainult ei assotsieeru spetsiifilise toiduaine maistega, vaid see kompleks on kehas palju laiahaardelisem (Zhao jt 2003). Glutamaadid toetavad kehas söögiisu (neid leidub näiteks teraviljas vähesel määral, looduslik funktsioon on panna isukalt sööma, tundma söömisest naudingut, mis annab ainevahetusele tervisliku suuna), kui neid lisada toidusse liiga palju, saab isukeskus ülestimuleeritud. Meeletu isuga süüakse üha rohkem selliste kemikaalidega

maitsestatud toitudesid, need omakorda stimuleerivad üha enam, sest ka kemikaale manustatakse üha rohkem (Berglund 1978).

Simuleeritakse ka toidu kõlblikkust. Värskus on asendatud kuupäevaga „kõlblik kuni“ pakendil, ei viidata saaklooma tabamise või köögivilja peenralt noppimise ajale. Vajadusel lisatakse värskest tähistava määrgina toidusse värve: konservherneid ja -kurke värvitakse roheliseks, liha punaseks, lõhet oranžiks, munakollaseid kollaseks. Seda nii töötlemise käigus kui ka põllumajandusloomadele toidulisandeid manustades. Toit muudetakse ta enda simulatsiooniks. Ka köögiviljad ise kasvavad simulaakrumi tingimustes – neile on peenraks kujundatud klaasvill, millesse tilgub toitelahus. Sellesse on täpselt lisatud teadaolevaid kasvuks vajalikke keemilisi ühendeid. Klaasvatiga simuleeritakse taime jaoks mulda, kuid mullas on ju peale nende loetletud keemiliste ühendite, mis on toitelahusesse lisatud, veel ohtrasti nii mineraalseid kui orgaanilisi substraate. Mulla simulaakrum võimaldab taimel kasvada välimusse, millena ta ära tuntakse, aga kas ka keemiliselt koostiselt on selline simulatsioon võrreldav originaaliga, on ei ole täpselt teada.

Toitude pakenditel on informatsiooni mitte ainult selle kohta, mis seal sees on, vaid ka märke, mida tuntakse ja mille tähistatavatega soovatakse samastuda. Simulaakrum võib panna tööle maagilise mõtlemise – kujutlema, et muututakse märgiliselt sarnaseks sellele, mis märke pakendil demonstreeritakse. Seepärast on pakend muutunud tänapäeva toidutööstuses müügiedu tagamisel asendamatuks. Mitte ainult hügieeni ja transpordi kaalutlustel, vaid just sõnumite edastamiseks. Töötavad nii värvid, kujundid kui tekstid. Pakend esitleb selle sisu. Sellele märgitakse toitaineine koostis, see, kes on tootja, et pole kasutatud lapstööjõudu, kas on orgaanilisest mahepõllumajandusest jne. Info on väikeses kirjas ja seda on nii palju, et paljud inimesed on loobunud tekstide lugemisest, see on seal kui faatilise kommunikatsiooni teade kinnitamaks, et tegemist on tõsiseltvõetava tootega. Ostuotsustel lähtutakse pigem konventsionaalsusest, sotsiaalsetest assotsiatsioonidest (reklaamil nähtu või keegi teine ka kasutab) ning visuaalsest muljest. Toidutootjatele on pakendi olulisus teada, nad kulutavad sellele ohtrasti ressursi (sageli on pakend kallim kui sisu). Ostes toodet ostetakse tegelikult pakendit. Pakend toetab kultuurilisi väärtusi, kuid blokeerib biosemiootilise läve. Läbi pakendi ei näe toitu, ei tunne selle tekstuuri ega lõhna.

Inimesed ei taju oma keha füsioloogilisi vajadusi nii, nagu see võime on vabalt peetavatel loomadel säilinud. Inimene elab kultuurikeskkonna reeglilikus, need ahendavad loomulikke intuiitivsete tegevuste võimalusi. Teadlased Jeffrey Brunstrom ja Mark

Szhatzker uurisid, kas inimestel on võime tajuda toitude mikrotoitainelist koostist. Näiteks reguleerib kehas raua homöostaasi mehhanism, mis paneb rauapuuduse puhul eelistama rauarikkaid toitusid ja kui rauda on organismis küllaldaselt, neid toitusid enam ei eelistata. Taolised mehhanismid on kinnistunud pika aja jooksul ja kohati integreeritud ka toidukultuuri. Kultuurilised toitumisharjumused võivad kujuneda ka kollektiivse katseeksituse tulemusena. Kui inividid valivad soodsaid toidukombinatsioone juhuslikult, võivad nad saada suurema tõenäosusega järeltulijaid, kes siis järgivad ja kannavad edasi neidsamu toiduvalikuid. Nendel aga, kes ei tee nii häid toiduvalikuid, on järeltulijaid ja seega ka järgijaid vähem. Selline edasikandumine ei põhine bioloogilisel signaalil, vaid toitumise põhjustatud tagasisidel. (Brunstrom, Schatzker 2022: 8)

Teadlased Jeffrey Brunstrom ja Mark Szhatzker panid aluse metoodikale, millega tegid kindlaks, et inimene valib intuiitselt neid toitusid, mis sisaldavad talle *ad hoc* vajalikke mikrotoitaineid. Valik tehti piiratud arvu toitude seast, mis olid asetatud ühesugusele taldrikule. Selle intuiitse valiku põhjustajaks arvati olevat lõhnataju, mida peetakse inimese puhul kaduvaks võimeks, kuna seda vajatakse üha vähem. Seda enam, et tänapäeval kompenseerivad meditsiin ja toidulisandid tekkivad mikrotoitainete puudujäägid. Mikrotoitainetele pööratakse liiga vähe tähelepanu, sest seoses ülekaalulisuse epideemiaga on üldsuse suurenenud tähelepanu all makrotoitained (süsivesikud, rasvad, valgud) ja nende negatiivne roll toidus. Mikrotoitainete tähelepanuta jätmine võib anda tulevikus negatiivseid tagajärgi. (samal, 9)

Loomad, kes oskavad mikrotoitaineid ära tunda tänu lenduvatele aroomidele ühenditele ja heale haistmisvõimele, valivad neid toitusid, mida keha vajab. Inimestel on see kaduv võime. Toidupärimuse abil juhendatakse eestlasi mikrotoitainete puudusega tegelema läbi aastaegade rütmi. Kevadel süüakse nii puuduva raua (paastu ja vähese liha tarvitamise tagajärg) kui vitamiinide kompenseerimiseks toidutaimi – karulauku ja ka tuntud umbrohtusid nagu kõrvenõges ning naat. Need on traditsioonid, mis on edasi kantud läbi põlvkondade ja mis on aidanud esivanematel tervist hoida.

Omalpea peatükis kirjeldati otsingupildi ja otsingutooni tekkimist. Kui inimene läheb toidupoodi, siis on see otsingutoon. Ta eeldab, et toidupoes pakutavad toiduained on söödavad ja kasulikud. Toitude valimisel kasutab ta otsingupilti. Kui toit on pakendatud, siis töötab simulaakrum kõige tõhusamalt. Ostetakse toidu tõlgendit. Sisu võib seal olla, aga see ei ole antud süsteemis isegi oluline. Kui sisu ei vasta pakendil lubatule, on konflikt ootuste

ja tulemuste vahel. Konflikt pakendil lubatu ja tegeliku sisu vahel tekitab konflikti kehas – see ei saa vajalikke toitaineid ja kahjustub. Toidukultuuri mustrid kinnistuvad pika aja jooksul, seepärast on mõistlik aeg-ajalt traditsiooniliste toidutavade juurde tagasi pöörduda ja nende põhjendatust analüüsida.

## 2.7. Gusteem

Toit viiakse kehasse läbi suu. Sõnad hääldatakse suu abil. Kui kaks nii olulist funktsiooni on asetunud kattuvasse paiknevasse, peab neil olema teineteisele ka mõningane mõju.

Gianfranco Marrone väidab, et toidul ja keelel (*language*) on sama füüsiline päritolu, need tekivad samast füsioloogilisest kohast – suust. Järelikult ei saa toit ja keel mitte kohtuda, need on kaks erinevat suhtlusvormi, millel on erinevad funktsioonid (füsioloogilised ja sotsiaalsed), kuid tõenäoliselt samad põhistruktuurid. (Marrone 2016: 196)

Kulinaariat saab analüüsida nagu keelt, et avastada süsteemi aluseks olevaid põhimõtteid ja üldisi reegleid. Foneeme esindavad “gusteemid”. Lévi-Strauss lõi kulinaarsed kolmnurgad, järgides vokaalide ja konsonantide triaadi mudelit ja kasutas terminit *technemes* (toiduvalmistamisoperatsioonid). (Hernández, Serra 2016: 139–145)

Barthes väidab, et toidu uurimine peaks olema allutatav ka transformatsioonianalüüsile. Kui minnakse üle ühelt toidult teisele, saab nende muutuste alusel koostada „toidugrammatika“. "Menüüd" on süntaksid ja „dieedid“ on stiilid. Toimub mitte empiirilise, vaid semantiline rekonstrueerimine. (Barthes 2012: 24-26)

Toidu semiootikat, süntaktikat ja semantikat uurides oleks ehk tarvis uurida ka nende kõigi aluseks olevad foneetikat. René Thom on väitnud, et foneetika on keele moodustamise alus, tema teooria järgi on foneetilises keskuses ka toidu katastroofipunkt (Thom 2009).

Suu on keele foneetilise moodustamise koht, suulise verbaalse kommunikatsiooni füüsiline alguspunkt. Suus moodustatakse häälikud, mis paisatakse väliskeskkonda. Suu on samuti toidu semiosfäärade piir, inimese sisekeskkonna alguspunkt. Suuga võetakse vastu ja tunnetatakse väliskeskkond ning paisatakse see siis organismi sisemusse. Suu on kaasatud ja selle tundlikkusest oleneb nii keele moodustamine kui toidu omandamine, tema tunnetused ja võimaldused on määravad mõlema protsessi puhul.

Häälikuid ja foneeme tekitatakse suu erinevate osadega. Vokaalid jaotuvad ees- ja tagavokaalideks, kõrgeteks, keskkõrgeteks ja madalateks. Vokaalide moodustamisel paisatakse suur õhu hulk läbi suu seepoolt väljapoole. Konsonandid on suurema kehalise puutega, nad jagunevad frikatiivideks e hõõrdhäälikuteks, nende moodustumisel on kuulda häärdumiskahin (v, s, h, š, f). Klusiilid e sulghäälikud katkestavad õhuvoo täielikult (k, p, t, g, b, d). Nasaalide e ninahäälikutega lastakse õhuvool välja ninaneelu või ninaõõne kaudu (m, n), lateraalid e külghäälikud moodustatakse nii, et keeletipp või keeleselja esiosa tekitab suulae keskjoonel sulu, õhk pääseb välja külgedelt (l). Tremulant e värihäälik paneb vibreerima hääluselundi (r).

Konsonante moodustatakse huultega (klusiil p ja nasaal n), hammastega (frikatiivid v ja f), hambasompudega saab moodustada kõiki kaashäälikutüüpe, lisaks kõva suulae frikatiiv š, pehme suulae klusiil k ja kõriõõne frikatiiv h.

Ka toitumist saab jagada vastavalt nende suusisesele töötlemisele, kuid õhuvool on vastupidine. P-, m- tüüpi on vedelad imemis- ja maitsmistoidud, s-tüüpi näsitatavad nitsutamistoidud, maitsmis- ja mekutamistoidud on hambasombutüüpi (t- ja s-tüüpi). Kõva suulae tüüpi on poolkõvad mahlased toidud (liha, köögi- ja puuvili). Pudrud ja soustilaadsed toidud visatakse otse pehme suulae juurde. Kõik toidud lõpetavad h-tähe teega, kuid juhatakse suletud hingedest osavalt mööda söögitorusse.

See söögitoru ja epiglottise ristmik on üks eriline ja ohtlik paik inimese kehas. Kui mingil põhjusel jääb hingeava toitu neelates sulgemata, võib inimene lämbuda. Seega peab söögi ajal pidevalt töötama ka ohuolukorda vältida püüdev alarmosakond ajus, tähelepanu peab olema pööratud muuhulgas ka söömisele. Meelivaldavad emotsioonid, ahhetamine ja karjumine on söömise ajal ohtlikud. Hingeava peab olema enamasti avatud, kuid teatud ärritusega (nt toidu neelamise ajaks) suletakse see kiiresti ja kindlalt. Kui see ärritus on jätkuv, siis on oht, et inimene ei saa õhku. See ava peab saama avatud, sulgurlihased lõdvestatud.

Toitumine ja kõnelemine on omavahel seotud ontogeneetiliselt. Keele-eelne toitumine kujundab suulae nii, et hiljem on seda võimalik kasutada kõneks. Kui laps ei ime või teeb seda hoopis liiga palju, ei arene kõnekeskus korralikult. Õige toitumine loob seega võimalused arusaadavaks kõneks. Kas häälikute moodustamine kuidagi ka toitumist mõjutab, pole autorile teadaolevalt uuritud. Kui miski inimesele meeldib, väljendatakse seda huulte abil nasaalhäälikuga „mmm“. Huuled ja nina on alguspunktid, lõhna ja toidu

sisestamise künnised. Kui toit on vastumeelne, pannakse ritta suuõõne ees- ja keskosas moodustatavad vokaalid ning pidurdatakse, suulagi sulgetakse klusiiliga „k“ – „õäk“. See võib olla toidu teekonda imiteeriv foneem, kuid võib olla ka onomatopoeetiline väljend, väljendamiseks toidu suukaudse väljutamise häälistsust.

Toitumisaparaadi ja kõneaparaadi ühisosa loob vastastikust mõju, selle mõju olulisusele puudub hinnang. Võib väita, et reegel „söögi ajal ei räägita“ võib tulla nii toidu kurku tõmbamise ohust (epiglottise sulgemise vajadus söögi ajal ja avamine kõneldes) kui sellest, et teemad, mida toitumise ajal käsitleda, ei tohiks tekitada stressiseisundit, mis pärsib ainevahetust.

Juri Lotman paigutab söömise informatsiooniteooria konteksti:

Kujutleme tekstina näiteks meie söödud toidupala. Kogu selle kasutamisprotsess võib olla lahutatud närvireseptorite, hapete, fermentide vastastikuseks toimeks. Seejuures lülitub igal etapil midagi sellest, mis polnud eelmisel etapil hõlvatud – see tähendab, mis ei omanud informatsiooni, oli süsteemiväline, neutraalne, nüüd inimorganismiga suhtluse aktiivsesse mehhanismi, muutub süsteemseks ja edastab temasse kätketud informatsiooni“. (Lotman 2006: 107)

Toitumisprotsessi on kaasatud kogu keha ja see protsess loob läbi keha kommunikatsiooniraja, tootes ja edastades uut informatsiooni. Suu, mis alustab seda tsüklit, on vastutaval positsioonil, aitab teha valiku: kas saata toit organismi sügavusse või mitte. Seesama suu alustab ka kõne loomist, kommunikatsiooni inimese siseilmast välisilma.

### **3. Müüdid toidukultuuris**

Toidukultuuris on käibel erinevaid müüte. Müüt kui kontinuaalne tekst väljendab hoiakuid ja suhtumisi. See võib olla väga pikkade traditsioonidega, olles seotud religiooniga. Kuid müüte sünnib ka pidevalt juurde. Müütiline mõtlemine on inimesele omane sümboliline mõtlemine, sellesse seotakse ja selle abil kehtestatakse praktikaid ja käitumisnorme. Müüdi lammutamine diskreetseteks osadeks võimaldab kontinuaalset terviktesti paremini analüüsida, kuid võib tühistada selle tähenduse.

#### **3.1. Toitumine kui loomulik esmavajadus**

Alljärgnevalt uuritakse Ronald Barhes'i müüdi tekkimise skeemi alusel valge ja täisterajahu kasutamist – müüdi võimalikku mõju tarbimisotsusele ja terviseteadlikkuse osa selles, selle müüdi mõju tervisele ja kultuurisõltelist motivatsioonimehhanismi.

Toit on elusa organismi baasvajadus nagu teised füsioloogilised vajadused – homöostaasi tagavad tingimused (temperatuur, veesisaldus, hapnikuvajadus, pH hoidmine jne), lisaks on baasvajaduseks ka seksuaalsus ja unevajadus. Inimene peaks alles baasvajaduste rahuldamise järel olema suuteline järgmiste tasandite vajadustega tegelemiseks – Abraham Harold Maslow kirjeldatud inimvajaduste hierarhias on need turvalisus, sotsiaalsed suhted, tunnustus- ja eneseteostusvajadus (Maslow 1943). Kuid inimese puhul täheldas ka Maslow ebakõlasid: inimene, kes arvab, et ta on näljane, võib tegelikult otsida rohkem mugavust, samas rahuldatakse toiduvajadust sageli muude tegevustega, näiteks vee joomise või sigarettide suitsetamisega.

Kaua kestnud antropotsentristlik soov olla loodusest üle võib olla inimest ärgitanud ületama keha loomulikke vajadusi, et erineda loomast, eitada oma loomalikku olemust. Sellest soovist ajendatuna oli keskaegsetes kloostrites vaid üks söögikord põhjendusel, et loomad kulutavad toitumisele terve päeva, inimene peab erinema, peab enamuse ajast kulutama palvetele. Praktiseeriti tsölibaati ja nuheldi oma ihulikkude olemust kõikvõimalikel viisidel. Keha eitamine õnnestub vaid sinnamaani, kus tulevad ette füsioloogilise taluvuse piirid, ei enam. Loomalikkusest eemaldumise kirglik soov on kristliku maailma viinud

abjektsioonini (Kristeva 2006), keha ja selle eritiste jälestamiseni, see mõttemuster pärandatakse põlvest põlve ja see mõjutab kultuuriruumi siinamaani. Teistega jagatud märgisüsteemid, sealhulgas müütiline mõtlemine on valdkond, mis inimest loomast eristab, kuid mis võib kahjustada inimkeha.

### 3.2. Müüt Barthes'i käsitluses

Käesolevas uurimuses käsitletakse müüti Roland Barthes'i kategooriates kui kommunikatsioonisüsteemi ja tähistamisviisi (Barthes 2004: 227). Müüt võib olla kõik, millest annab rääkida, müüdi määrab mitte objekt, mida see käsitleb, vaid viis, kuidas seda käsitletakse – materiaale lisatakse teatud tarvitus. Müüt on sõnum, tähenduse omistamine millelegi, olgu see siis pilt või kiri. Müüti nagu iga semiootilist süsteemi iseloomustab kolmemõõtmeline süsteem: tähistaja, tähistatav, märk. Müüt ehitab ennast üles semiooloogilise ahela alusel – esimese süsteemi märk muutub tähistajaks teises süsteemis. Müüt on märkide summa, mis muutub uue, laiendatud süsteemi osaliikmeks, tähistajaks, muutudes objektkeeles metakeeleks. Müüt sulgeb semiootilise – tähistatavaks, tähistajaks ja märgiks jaotatava semiootilise süsteemi ja muudab need koos tähistatavaks uues süsteemis. (samas, 234–236)

### 3.3. Tumeda ja valge jahu müüt

Inimesed on harjunud kasutama „tumeda“ täisterajahu asemel väiksema toitainelise väärtusega rafineeritud „valget“ jahu. Valge jahu kasutamine täisterajahu asemel liigitub enesepiiratud toitumise<sup>11</sup> alla. Võrreldes täisterajahuga on rafineeritud jahus vähem toitaineid ja kiudaineid (tabel 1), samuti on selles vähem vitamiine (tabel 2). Süües valgest jahust valmistatud toitu peab lisaks sööma nii kiudaineid kui erinevaid terast eemaldatud

---

<sup>11</sup> Enesepiiratud toitumine (*self-restricted diet*) – usulisest, veendumuslikust või muust põhjusest tulenev toitumise piirang (nt meditsiiniliselt mittepõhjustatud gluteenivaba dieet, taimetoitlus jne), mis pikemaajalisel kasutamisel võib kaasa tuua mõne toitaine puuduse organismis või muid terviseriske. (Tagli jt 2017: 20)

toitaineid. Inimesed on harjunud eelistama täisterajahule valget jahu ja sellest valmistatud toitusid. See on nii tavaline, et enamasti ei mõelda selle peale. Valgest jahust teraviljatooted on ka toiduettevõtete tavapärane eelistus.

Üks põhjus, miks valitakse valge jahu täisterajahu asemel, on selle kiiresti imenduvad süsivesikud. Täisterajahu glükeemiline koormus madalam, süsivesikute imendumine aeglasem, ei teki kiiret veresuhkru tõusu. Valge jahu annab küll kiire heaolutunde, kuid see ei ole pikaajaline, sellele järgneb madalseis (ärajäämanähud). Valge ja tumeda jahu toitainelist koostist võrreldes on näha (tabel 1), et esimeses on toiduenergiat vaid veidi rohkem, kuid suur erinevus on mikrotoitainetes ja kiudainete sisalduses. Kiudaineid on täisterajahus enam kui kaks korda rohkem kui valges jahus. Kiudained aitavad hoida veresuhkru stabiilsena, toetavad seedimist ja vajalikud prebiootikumid (on toiduks kasulikele soolestiku bakteritele)<sup>12</sup> (Pitsi 2021). Toidus tavaliselt nappivaid küllastumata rasvhappeid on kordades enam, samuti elutähtsaid mineraale. Ka vitamiinide sisaldus on täisterajahus 2-10 korda suurem (tabel 2). Täistera on kahtlemata tervisele kasulikum kui valge jahu. Ometi tarvitatakse igapäevaselt peamiselt just valget jahu.

Tabel 1. Rafineeritud jahu ja täisterajahu toitainete sisalduse võrdlus (www.nutridata.ee)

| 100 g sisaldab                              | Rafineeritud „valge“ nisujahu | Täisteranisujahu |
|---------------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| Energia                                     | 348 kcal                      | 314 kcal         |
| Kiudained /g                                | 4,7 g                         | 11,9 g           |
| Monoküllastumata rasvhapped /g              | 0                             | 0,48             |
| Polüküllastumata rasvhapped (omega 3, 6) /g | 0,55                          | 1,44             |
| Kaalium /mg                                 | 189                           | 390              |
| Magneesium /mg                              | 40                            | 130              |
| Fosfor /mg                                  | 142                           | 350              |
| Raud /mg                                    | 0,8                           | 5,2              |
| Tsink /mg                                   | 1,1                           | 3,6              |

<sup>12</sup> <https://toitumine.ee/artiklid/teraviljad-mis-ja-milleks>

Tabel 2. Rafineeritud jahu ja täisterajahu vitamiinide sisalduse võrdlus (www.nutridata.ee)

| 100 g sisaldab      | Rafineeritud „valge“nisujahu | Täisteranisujahu |
|---------------------|------------------------------|------------------|
| A /µg               | 0                            | 0,357            |
| Beeta-karoteen /BCE | 0                            | 4,3              |
| E /αTE              | 0,54                         | 1,4              |
| B1 /mg              | 0,18                         | 0,6              |
| B2 /mg              | 0,03                         | 0,2              |
| B3 /mg              | 0,32                         | 4                |
| B5 /mg              | 0,31                         | 0,8              |
| B7 /mg              | 2,3                          | 7                |
| B9 /mg              | 33,3                         | 50               |

Hästi iseloomustab jahueelistuse nihet markeeritus. Vanades toiduteemalistes tekstides on markeerimata jahuks täisterajahu, valge jahu on aga markeeritud (püül). Tänapäeval on markeerimata valge jahu. Täisterajahu aga markeeritakse, kirjutades „jahule“ juurde „täistera“. Valge jahu on saanud tavalise, esimese valiku staatuse. Täistera on marginaaliseeritud. Valge jahu on rohkem töödeldud, tema tootmiskulud peaks olema kõrgemad. Kuid täna on situatsioon selline, et valge jahu on odavam ja kättesaadavam, täistera aga kallim ja selle pakkumine väiksem. Kunagisest luksuskaubast valgest jahust on saanud triviaalne toidukaup. Eesti oludes oli valge sai sakste elu ja pühademeeleolu märk, see omandas hea elu ja elunautimise konnotatsiooni. Tume aganaleib teises äärmuses märgistas rasket tööd ja vaeva, näljaaega ja orjaelu. Selliseid konnotatsioone leiab Eesti rahvaluules ja kirjandusklassikas, seda mõttemustrit kasvatab inimestesse kultuurikeskkond. Tähtsuse muutused toimuvad valge jahul ja täisterajahul paralleelselt. Valge jahuga tähistatakse pühasid, sellest saab külluse ja pidulikkuse tähistaja. See omakorda tähistab härrasrahva elu, rõõmu ja hõlpu. Täisterajahuga on toimunud vastupidine märgiline muutumine. Korralikust ja täisväärtuslikust toiduainest, mille esialgseks märgiks säästlikkus ja argisus, saab kehva, soovimatu elulaadi märk. See on hea elu vastand – kehva, vaese ja viletsa elu tähistaja (tabel 3). Valgest saiaist kui hea elu märgist on tänases heaoluühiskonnas saanud igapäevane toit – jõukuse tähistajast on saanud normaalsuse tähistaja.

Tabel 3. Valge jahu ja täisterajahu semioloogiline ahel

|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tähistaja<br>Täisterajahu<br>vs<br>VALGE JAHU                                                                                                                                                                                                   | Tähistatav<br>Tervislik toitumine,<br>igapäevane toit<br>vs<br>PÜHADETOIT                        |
| märk (mõte)<br>Lihtne loodusele lähedane terviktoit<br>vs<br>VILJATERA                      ENERGIATIHEDAM<br>(VÄÄRTUSLIKUM?) OSA<br>I TÄHISTAJA<br>Kokkuhoidlik ja kestlik toitumine<br>vs<br>PIDU JA KÜLLUSLIK TOITUMINE                      | II TÄHISTATAV (MÕISTE)<br>Vaesus, orjaelu, aganaleib, kurbus<br>vs<br>MÕISAHÄRRADE HÕLPELU, RÕÕM |
| III MÄRK<br>Tume, määrdunud, eelmaletõukav, praht – kultuuritu, loomade toit, vaid suures<br>näljahädas inimestele<br>vs<br>HEAOLU JA KULTUUR, TÄNU JÕUKUSELE SAAB ENDALE LUBADA<br>ILUSAT, ISUÄRATAVAT PIDUPÄEVATOITU - VALGET SAIA - IGA PÄEV |                                                                                                  |

Valge jahu müüdi kinnistavad tänapäeval väljakujunenud majanduslikud ja harjumuslikud mehhanismid ning muudavad selle raskesti murtavaks. Peale 20. sajandi suuri sõdasid on inimeste heaolu pidevalt kasvanud. Kui inimesed on head elu saanud nautida, ei ole nad enamasti vabatahtlikult nõus pöörduma elustiili poole, mis neile tundub kehvem ja vaesem. Valge jahu ja valged saiatooted on saanud helge ja ilusa elu, parema tuleviku osaks. Hommikut alustatakse pehmete valgest jahust kuklitega, see on laual kringlina ja kondiitritoodete koostisosa. Valge jahu võidukäiku toetab ka see, et selle keemilised omadused on suurtööstuste tehnoloogiate aluseks (pagaritööstus), selle järgi on reguleeritud viljaveskite tootmisprotsessid, kaubanduskettide tellimused, kujundatud marketing ja reklaamid. Valget jahu on harjutud tootma, seda on harjutud poodides müüma

ja lõpptarbija on harjunud seda ostma, sest seda pakutakse kõige laiemalt. Müüja ütleb, et tarbija tahab, tarbija aga ostab, mida müüja pakub ja mis on harjumuspärane. Valge jahu müütilist väärtust tõstavad ka selle nimetamise omadussõnad: „kõrgem sort”, „esimene sort”. Mida tumedamaks muutub jahu, seda madalam on tema sort. Inimesed eelistavad ikka paremat ja väärtuslikumat madalamale ja vähemväärtuslikule.

Kõige paremini kinnistavad toimimisviise harjumused. Kui sai on valge, siis on kõik korras, asjad on nii, nagu alati. Kui makaron on hele, siis on ta ilus, usaldusväärne, puhas – nii, nagu peab. Inimene hindab toitu alati esmalt visuaalselt, seejärel selle lõhna, maitset ja teksturi. Valgel jahul ei ole iseenesest erilist maitset, sellele peab lisama suhkrut, soola ja rasva maitseomaduste tekkimiseks. Valge jahu on lisamaitsete lahusti, pretensioonitu valge lõuend. Lisaks on valgel jahul head kleepomadused, temast saab teha õhemaid pannkooke ja peenema tekstuuriga pagaritooteid (biskviit). Inimestele meeldib koheva saia vetruvus nii väga, et tööstused on asunud seda omadust keemiliselt forsseerima – saiatoodetesse lisatakse valgest jahust välja ekstraheeritud gluteeni (sisaldub teraviljades alati väikesel määral), kuid ka teisi kleepuvust suurendavaid aineid. Osad neist lisaainetest ei peaks üldse inimese toidulaua olema, kuid see konflikt selgub alles seedetraktis, mitte toote esmasel, taktilisel ja visuaalsel hindamisel. Lisaainete ja valge jahu mõju toitumisele on just selline, mis võib keha viia haigusseisundite suunas. Parema, ilusama, atraktiivsema valgest jahust pagaritoote söömine, mis tundub meeldiv, kahjustab tervist rohkem kui vähematraktiivse, tumeda, mitte nii vetruva ja apetiitse täisterajahust toote söömine. Tekib konflikt ootuste ja tulemuste vahel. Inimesi ei ole harjutatud tajuma ja ära tundma täisterajahule omast peent pähklist maitseüüansi, mida valgel jahul ei ole. Kuna sellega pole harjutud, siis selle puudumine ka ei häiri, puudub otsimistoon.

Müüdid ei väljenda mitte inimese tegelikke vajadusi ja parimat võimalikku valikut, vaid on arenenud isetekkeliselt kultuuriruumis levivate lugude ja sätumuste najal või loodud kellegi kasusaaja juhtimisel. Inimesed leiavad endale müüdist sobiva nüansi, et sellele kuuletuda, kuid müüt on terviktekst ja selle osaline kasutamine ei ole võimalik – ta haarab endasse täielikult, kustutades loogilised ja teaduspõhised mõttemustrid. (Barthes 2004)

## **4. Väärtushinnangute konstrueerimine**

Inimesed sünnivad kultuurikeskkonda, mis hakkab neid kujundama. Kujundajaks on suuline kommunikatsioon ja kirjalikud tekstid, argielu praktikad, pühade pidamise viisid ja neisse suhtumine. Väärtushinnangud on kollektiivse kokkuleppena ka pidevas muutumises, inimestel on neis agentsus. Alljärgnevalt uuritakse pühadetoitu kirjeldustekstide muutumist ja toitumisalaste ametlike tervisesoovituste muutumist Eesti toidukultuuri käsitlevates tekstides.

### **4.1. Pühadetoit**

Émile Durkheim näitas, et mis iganes tõde, aukartust, austust või müstilist kogemust üksikisikud religioonis ka ei leiaks, on religiooni tegelik alus ühiskond. Religioon oli Durkheimi jaoks viis, kuidas ühiskond püüdis kokku hoida ja anda oma eetikad ning norme järeltulevatele põlvetele. Oma eesmärkide saavutamiseks kaasab ühiskond kõik inimesed rituaalide, tseremoniate ja pidustuste võimsalt emotsionaalsesse tegevusse. Selline intensiivne ja kõikehõlmav tegevus hõlmab paratamatult ka toitu. Toit on põhiline ja universaalne inimlik hool. See on religioonis keskse tähtsusega – sümbolina, palveobjektina, jagamise ja jagamata jätmise märgina ning osadusena. (Anderson 2005:155)

Peet Lepik väidab, et pühaduse semiootilises tervikraamistuses peab arvestama semantika ja süntaktika reeglistikuga. Pühadus peab olema koos teiste religioossete nähtustega, et olla moonutusteta mõistetav. Mistahes rituaal on integraalne tervik. Rituaalidega reprodutseeritakse loomise müüte, Jeesuse ohvrisurma ja muud taolist ning sellistele sündmustele omistatakse vaieldamatuse, autoriteetsuse ja majesteetlikkuse staatus, mis peadib pühadusega. (Lepik 2007: 155–156)

Toit on püha, kui ta sümboliseerib midagi muud, kui ta on. Mõned pühad toidud süüakse ära – näiteks armulaualeib ja armulauavein, Jeesuse ihu ja vere sümbolid. Need on sakraalse semiootilise ruumi märgid, mis oma algset funktsionaalsust täites suurendavad pühaduse sfääri, sisenedes inimese väliskeskkonnast tema sisekeskkonda. Nii levitavad nad oma pühadust läbi ainevahetuse igasse inimese keharakku. Teadmine, et sellisel intiimsel moel saadakse osa pühadusest kahtlemata võimendab religioosset kogemust.

Pühaduse kehtestumiseks on tarvis binaarse opositsiooni vastaspoolust – rüvedat, ebapuhast. Mary Douglas on lord Chesterfieldilt laenanud aforismi: „Mustus on kohatu aine“. Muld aias on lihtsalt muld, see on tavaline aine oma tavalises kohas, muld köögis on aga mustus – kohatu aine (Douglas 2015). Puhtus ja rüvedus on kokkuleppelised ja arbitraarsed kategooriad. Piibel loetleb rea elukaid, mida võib ja mida ei või süüa, eristades rüveduse tunnuseks „lõhestunud sõrad, aga ei mäletse“, „vee-elukad, kelle ei ole soomuseid ja uimi“ jne. Rüvedate loomade hulgas on ka küülik. Oleks vaja eraldi uurimust selgitamaks välja nende keeldude kontekst – tolleaegsed teadmised hügieenist, keskkonna olukord, gastronoomilised võtted, lemmikloomad. Ameerika Ühendriikides on küülik gastronoomiast siiani enamasti välja jäetud, kuigi on sama toitev kui veiseliha, mille põhjuseks toob Danesi asjaolu, et küülikuid määratletakse lemmikloomadena ja seega on nad sama mitesöödavad kui teised seltsiloomad (näiteks koerad ja kassid), küülikust valmistatud toitu käsitletakse kui etiketi rikkumist (Danesi 2016: 129).

Bingeni nunn püha Hildegard soovitas tarvitada erinevaid tervislikke toitusid (tema ravimtaimeretsepte kasutatakse Euroopas siiani), kuid tervisele sama oluliseks kui toitu pidas ta ka ekstaatilist palvet (Strehlow, Hertzka 1988: 139–145). Toit on püha siis, kui selle pühadusse usutakse. Pühadusest osa saamine on kehale õnnetoov kogemus, vallandab endokriinsüsteemis serotoniini ja endorfiine. Need omakorda tervendavad keha (vähendavad põletikke ja stressi). Uuringud on näidanud, et kui aju serotoniinitase tõuseb, tarbitakse toitu vähem (Linde 2021). Kogedes pühadust vajatakse vähem toitu, et oma keha premeerida, seeläbi väheneb oht rasvumisele ning sellega seonduvatele metaboolse sündroomi haigustele. Toidu pühaks pidamine kaasaegses maailmas tunduda naiivse või rudimentaarsena, kuid see aitaks vähendada tervisekonflikti kehas. Püha kogemine muudab ainevahetust tervisele soodsas suunas. Pühadeks valmistatud toidud on integreeritud pühadusse.

Pühadeks päevadeks toidu valmistamiseks tehakse erilisi jõupingutusi, valmistatakse eriti palju aega, vaeva ja läbimõtlemist nõudvaid roogasid. Toiduvalmistamist ja söömise nautimist püütakse käsitleda kunstina. Samas on pühadeaegne küllus vaid toiduvalmistamise kõrghetk, kuna toitu alaliselt piisavalt. (Counihan, Esterik 2012: 19)

Pea kõik kombetalitused sisaldavad mingil hetkel söömist ja/või joomist ning see söök ja jook ei ole kunagi suvaline. Elus loomne toit, surnud loomne toit, ettevalmistatud toores toit ja ettevalmistatud küpsetatud toit on peaaegu iga rituaalselt piiritletud kingituste

vahetamise süsteemi põhikomponendid. Erilised toidud nagu pulmatort ja kalkunipraad omavad kindlate olukordadega erilisi, lihtsalt äratuntavaid seoseid. (Leach 2010)

Eesti toidukultuuris on jõulutoidud erilise staatusega. Järgnevalt uuritakse erinevate aegade jõulutoitude kirjeldusi – 1937. aasta ajakirjas Taluperenaine (esinduslik ja toiduteadusega kursis olev 1927-1940 järjepidevalt ilmunud kuuajakiri, mida andis Tartus välja Akadeemiline Põllumajanduslik Selts), nõukogudeaegses rahvustoitude raamatus (Silvia Savik, „Eesti rahvatoite“) ja internetiotsinguga „jõulutoidud“ leitud tekstide. Jõulutoidu kirjelduskeeled jagatakse elementideks: uuritakse jõulude tähistamist erinevatel aegadel, konkreetseid roogasid, mida jõuludeks soovitatakse ja vastavaid kirjelduskeeli – mida tõstetakse esile või rõhutatakse, mis jäetakse välja.

Toit on kultuuritraditsioonide kandja ja rituaalide osa, toidukultuur on pärimuskultuuri oluline osa – toidukultuuri metakeeltes on nende erinevate aspektide proportsioonid ajas muutunud. Toidu tänapäevastes rohkearvulistes kirjelduskeeltes on olulisimal kohal gastronoomiline vaade – toidu parimate maitseomaduste saavutamise meetodid.

Toidukultuur ei ole vaid ainelis-ruumiline, vaid paljuski abstraktne – seda saab nimetada semiosfääriliseks nähtuseks. Toidukultuuri ruumis on oluline mälu, millele toetudes toimuvad kommunikatsiooniprotsessid ja toodetakse uut informatsiooni. Semiosfääril on diakrooniline sügavusmõõde, sest ta on varustatud keeruka mälusüsteemiga ega saa ilma selleta funktsioneerida (Lotman 1999: 25). Uusi retsepte ja toitumismustreid luuakse toetudes nii traditsioonidele kui semiosfääri piirialalt sisse tõlgitud võõrale informatsioonile. Toidukultuuri semiosfääri piiritlemine on tinglik, see sõltub eelkõige vaataja asukohast. Sellest seisukohast kuuluvad kõik tõlkemehhanismid, mis teenindavad väliskontakte, semiosfääri piiri struktuuri (samas, 15). Lotman selgitab: „Et piir on semiosfääri vältimatu osa, siis on semiosfääril "korrastamata" välisümbrust vaja ning viimase puudumise korral konstrueerib ta selle endale ise“ (samas, 17). Toidukultuuri tuumstruktuuridena, mida ümbritseb amorfsem semiosfäär, käsitletakse allpool kahte tuuma: jõulutoitude menüüs olevaid roogasid ja nende tervislikkust.

Jõulutoitude retseptid on tugevamalt kinnistunud, tervislikkuse teema aga on dünaamilisem, satub aeg-ajalt tähelepanu alla ja loob uusi kirjeldusi tulenevalt ühiskonda tervikuna puudutavatest probleemidest.

Jõulude ajal pööratakse söömisele erilist tähelepanu, sest see on seotud initsiatsiooniriitustega. Inimene tajub ühe faasi üleminekut teiseks erilisena, lisades tähistamiskorda nii mütoloogilisi kui praktilisi tähendusi. Initsiatsiooni universaalid inimese elus on sünd, täiskasvanuks saamine, abiellumine, suremine. Kehalisi muudatusi rõhutatakse riietuse muutmisega, üleminekut tähistatakse ka ühiste söömaaegadega, et rituaalide abil kindlustada edasine hea käekäik. Looduse muutumist tähistavad initsiatsiooniriitused on laiuskraadil, kus asub Eesti, paratamatud – nii selgelt on tajutavad aastaajad ja sellest johtuvad muutused looduses. Kliima on kujundanud rahva tegevusi. Jõulud on maarahva jaoks uue aastaringi algus. Kui päike on pööripäevast alates kolm päeva „pesas“ peidus olnud, saab päikese tagasitulekust ja päeva pikenemisest aasta suurim sündmus. Selle sündmuse tähistamises võistlevad kaks metateksti. Üks neist, Kristuse sünnipäev, mis on paigutatud loodusrahvaste suurima pühaga samale ajale, on kinnistatud kirjalikult. Maarahvas, Eesti põlisrahvas, on oma traditsioone jäädvustanud läbi praktikate. Juba mõnda aega on neid pärimustekste ka kirja pandud, kindlustades nende muutumatust. Seda muutumatust kindlustab organisatsioon Maavallakoda oma veebilehega<sup>13</sup>. Sellelt veebilehelt saab lugeda nii pühadega seotud müütilisi uskumusi kui praktiliste tegevuste kirjeldusi. Ka Eesti Keele Instituudi loodud ja praegu Eesti Kirjandusmuuseumi hallatavalt veebilehelt<sup>14</sup> saab informatsiooni suulise pärimuse, folkloori ja rahvausundi kohta. Need tekstid kajastavad vaid minevikku, olles staatilise iseloomuga. See on samuti tuumstruktuur, kuid Lotmani mõistes inertsem, kapseldatud, uut informatsiooni enesesse ei tõmba. Maavallakoja veebilehel on mineviku kirjeldused kantud ka tänasesse päeva. Lotmani semiosfääri kirjelduse alusel võib just viimasest saada semiosfäärilise dünaamika protsesside allikas ja semiosfääri ühtsustaja, kuna ta on jõudnud enesekirjelduse staadiumini ning loonud metakeele, mille abil kirjeldab nii iseennast kui semiosfääri perifeerset ruumi (Lotman 1999: 18). Maavallakoja tähtpäevade ülevaated annavad nii ajaloolisi kui tänapäeval praktiseeritavaid kirjeldusi.

Jõulusöömaajaga seonduvat, mis on sisult mütoloogiline, on kirjeldatud ja ümber kirjutatud juba Eesti rahvusliku ärkamise algusest peale. „Taluperenaine“ aastast 1937 pakub jõulutoitadena neidsamu roogasid, mis igale eestlasele tänaseni teada: sealiha, hani, vasikas, sült, pasteet, vorst, hapukapsad, kartulid, verivorst, hernetamp, peenleib,

---

<sup>13</sup> [www.maavald.ee](http://www.maavald.ee)

<sup>14</sup> [www.folklore.ee](http://www.folklore.ee)

pudelikompost, pühadesai (Ottenson 1937: 360). Eriliselt tähistati jõululaupäeva, esimest, teist ja kolmandat jõulupüha. Sealt edasi veeres elu endistviisi. Jõululaupäeva õhtu menüüks pakutakse ajakirjas ahjus küpsetatud seaküljeliha õunte ja pruunide kartulitega, verivorste palukakeedisega ning teed küpsiste ja jõulusaiaga, mis on refereering varasemast väljaandest – lisatud on viide „Talup. 1935“ (samal, 361). Nii on tekitatud tuumiktekst, mis on kinnistatud kordustega.

Jõulud on traditsiooniliselt ka koduloomade lihaks tapmise aeg. „Taluperenaises“ on kirjas, et iga perenaine laseb – kui mitte jõuluks siis mõni nädal enne pühi – veristada sea, harvemini tapetakse vasikas (Põld-Riives 1937: 358-359). Täna, kui inimestel ei ole võimalust veristada koduõues siga, tapetakse koorikloomi ja molluskeid – keedetakse homaare ja süüakse austreid. Tapmise teemat aga kaasaegsetes jõulutoitu käsitlevates kirjutistes ei puudutata – liha lihtsalt süüakse, kuid ei tapeta. See on uus kujunev müüt – elimineerides diskreetsest tekstist välja olulisi, põhjuslikke osasid luuakse kontinuaalsust, mis on müütilise mõtlemise alus.

1970. a. välja antud raamatus „Eesti rahvatoite“ on eesti pärimuse kirjeldus moonutatud sobivaks poliitilisele taustale (Kalvik, 1970: 13-14). Raamat küll kinnistab eestlaste pühade pidamise ja sellega seonduva toidu semiosfääri tuuma, kuid on piirialt endasse tõlkinud uued tähistajad – jõulude asemele on ilmunud „näärid“. Selles metatekstis püütakse vältida kõike, mis seotud ristiusuga, muutes nii ka tuumikkeeles tähendusi. Kuna jõulud ei olnud algselt kristlik püha, vaid oli eelkristlik, paganlik, ei olnuks kristlusekartuses tarvidust muuta selle püha tähistajat. Jõuluaega nimetatakse siin ka „aastavahetuse pühadeks“ – see neutraalne väljend sobib ka vanasse paradigmasse, kui peame aastavahetusena silmas päikeseaasta vahetust. Hoolimata võõrväljenditest „näärid“, „näärrikad“ ja „nääripoisid“ kinnistati tavandid ja rituaalid siiski ka selle teksti abil. Kuna teame tõlkimise koodi, on tekst loetav Eesti jõulukombeid kirjeldava metatekstina. Need tekstid tõlgiti semiosfääri, kasutati kogu nõukogudeaja ja on tänaseks taas semiosfääri piiridest välja heidetud.

Internetis leidub jõuluõhtusööki käsitlevaid tekste palju, suur osa neist on seotud kaugel asetsevate semiosfääride tuumiktekstidega, on võõra sissetõlkimise protsessis. Jõuludeks soovitatakse suupisteshotte, pestoampse ja minimuffineid. Jõulud on paljude toidublogide käsitluses lihtsalt talvine söögipidu ja vabad päevad. Paljuski on neist kadunud see müstiline ja müütiline kirjelduskeel. Üks suuremaid retsepte jagav veebileht, ajalehe

Õhtuleht toidulisa<sup>15</sup>, kirjeldab traditsioonilist Eesti jõulutoitu nii: klassikaline ja turvaline – sült ja verivorstid, sealih ja hapukapsad, lõpetuseks Mummu kringel ja mõni lahe magustoit (Toidutare 2020). Ning seejärel pakutakse suurt valikut pidulikke toite, millel jõulutraditsiooniga ja traditsioonilise jõulutoiduga kokkupuude puudub.

Teine toidukultuuri tuum, mis tuleb käsitlesele, on (jõulu)toidu tervislikkus. Tervislikkus on toidu kehalisem pool, kuid seotud vahetult ka müütilisega – toidu roll oli täita uue aastaringi algus väega. Toidu kehaline pool on kultuuri poolt survestatud. Metakeeleks, mis kord kaasatakse, kord jälle tõrjutakse toidukultuuri semiosfäärast välja, on toidu energiasisaldus. Inimesele vajalikku toiduenergiat arvestatakse kilokalorites. Kaloriarvestust ei peetud igapäevases koduses toitumises oluliseks 20. sajandi teisest poolest hiljutise ajani. Koolide, lasteaedade, haiglate ja sõjaväe toitlustamises oli toidu kalorsuse ja makrotoitainelise koostise (süsivesikud, valgud, rasvad) arvutamine kohustuslik nõukogude ajal ja on ka praegu. Kuid tolleaegne lihtsustatud kaloraazi arvestamine viis simulaakrumini – vajaliku kalorete summa kokkusaamiseks lisati menüüsse energiatihedaid toiduaineid nagu suhkur ja rasv, mis ei parandanud toidu toitainelist koostist, kuid olid odavad. Ka hiljuti hindasid Tallinna Tehnikaülikooli keemia ja biotehnoloogia instituudi teadlased 2020-2021 aastal uuritud kaitseväge ajateenijate toitumist toitainetevaeseks ja tõdedes, et nende toit on endiselt liiga kalorirohke ning toit- ja kiudainetevaene<sup>16</sup> (Taltech 2022).

2013. aastal arendati Tervise Arengu Instituudi poolt välja veebikeskkond Nutridata<sup>17</sup>. Sestpeale on riik rahastanud selle toidu toitainete sisaldust arvutava veebilehe täiustamist. Selle veebilehe abil saab iga inimene teada sisestatud toidu koostise ja hinnangulise kasu kehale. Seal tuuakse välja erinevate rasvhapete, aminohapete, vitamiinide jne sisaldus toidus. Kui sisestada oma tarbitud toidud ning kogused, arvutab programm neis sisalduva toiduenergia ning kõik toitained, andmed kuvatakse soovituslike normide võrdluses. Nii saab kasutaja operatiivset infot oma toitumise kohta ning kavandada sekkumisi, et kaloritele lisaks oleks toidus piisavalt ka elutähtsaid toitaineid. „Tühi“ kalor ei aita kaasa keha toimimisele, vaid toetab rasvumist ning metaboolset sündroomi – tänapäeval levinuimat terviseprobleemi (Sinisalu 2000).

---

<sup>15</sup> <https://toidutare.ohhtuleht.ee/>

<sup>16</sup> <https://taltech.ee/uudised/teadlased-soovitavad-kuidas-est-ajateenijate-toitumist-tervislikumaks-muuta>

<sup>17</sup> [www.nutridata.ee](http://www.nutridata.ee)

1937. aastakäigu „Taluperenaistes“ on toodud igal kuul välja tabel toitudest, mida peaks tarvitama, et saada kätte vajalik kaloraaž. Soovitatud toiduainete kogused peavad detsembris „ühele täistarvitajale“ päevas andma keskmiselt 3173 kalorit (Taluperenaine 1937: 361). Seda on rohkem kui soovitatakse tarbida täna. Täna soovitakse täiskasvanutele keskmiselt 2000 kcal päevas (Tagli jt 2017: 70). Erinevus soovitustes on seotud elustiilide muutusega – täna on valdav istuv eluviis, vanasti tehti rohkem füüsilist tööd.

Tänapäeval võivad võõristust tekitada rammusa jõulusöögi soovitused „Taluperenaises“, kus täheldatakse, et jõulutoit koosneb suuremalt jaolt rasvasest sealihast, nii kujunevat jõulutoidud enam-vähem rasvarikkaks, mis iseenesest talvele peetakse sobivaks. Samas lisatakse, et üldiselt on kõik rasvased toidud kaunis raskesti seeditavad, ja mitte igatühe kõht ei võta neid vastu ilma lisanditeta. Lisandid teevad need toidud mitmekesisemaks ja kehale vastuvõetavamaks, väidab autor. (Põld-Riives 1937: 358-359)

Rasvasele lihale soovitatakse lisada peale tavapärase rasvas hautatud hapukapsaste veel seedimist soodustavaid toitusid nagu köögiviljad (eriti kartulit). Herned soovitatakse leotada, pehmeks keeta ja hautada, lisades soola, suhkrut, sealihaleent või piima. Aedherne pudelihoidis soovitatakse soojendada ja sula võiga üle kallata või valmistada võist jahu ja piimaga valge kaste, milles neid kuumendada ja lauale anda. Ka juurvilju (porgand, naeris, kaalikas) soovitatakse pakkuda ahjus hautatud vormiroana, millesse lisatud sulavõid ja munapiima. Vaid peet on juurvili, mida soovitatakse lisaks ahjus hautamisele ka lihtsalt äädikaga maitsestatud salatina pakkuda. Kiidetakse tooreste hapukapsaste ja küpsetatud õunte sobivust, kuid viimase puudumisel „võime rasvase liha lisandina pakkuda ka õunamarmelaadi (võiet), muidugi siis suuremas kausis, nii et igaüks saab tubli osa“. Liha ja südikõrvasena soovitatakse õuna- ja rõikakastet. Ja lõpuks üks tervislik soovitus – „verivorstide juurde anname hariliku rasva asemel palukasalatit või õunapüreed“. (samas, 359)

Eestis oli nende soovituste andmise ajal olnud juba ligi 20 aastat iseseisev, oli tekkimas heaoluühiskond. Toit, inimeste igapäevase heaolutunde mõõdupuu, kinnistab küllus- ja kindlustunnet. Eestis oli elu heal järjel, kuid sõja tekitatud katkestuse tõttu ei saa täna teada, kas rammusa söögi soovitused oleks tervise kaalutlustel lähiajal ka muutuma hakanud.

Täna on pühadeaegsed soovitused hoopis teistsugused. Kuna elujärg on nii hea, et kuninglikku pidulauda saab lubada pea iga päev, ollakse sunnitud tegema teadlikumaid

tervise säilimiseks hädavajalikke valikuid. Vahepeal kadunud kaloriarvestus on tagasi, inimeste tähelepanu juhitakse menüü, ka jõuluaegse menüü tervislikkusele. Jõulumenüü roogadele lisatakse näiteks „Õhtulehe“ toidulisas ka täpsed kalolid (Maastik 2020). Kaloriarvestuse hädavajadus on tekkinud sellepärast, et maitsvaid toite süüakse igapäevaselt teadmata, kui palju nad tegelikult toiduenergiat annavad. Näiteks üks keskmine pitsa annab üle 1000 kilokalori, mis on pool päevasest toiduenergia vajadusest. Kuna toitu saab katkematu voona, peab ise tekitama katkestusi. Lotman väidab, et kultuuris on pidevalt varu kaotsiläinud koodidega tekste, mis viib selleni, et uute koodide loomise protsessi tajutakse subjektiivselt sageli kui vanade rekonstrueerimist ("meeldetuletamist") (Lotman, 1999: 20).

Täiesti uus toidukultuuri tervist puudutav metakeel on toidu lisaained. Soovitatakse jälgida, mida ja kui palju sisaldavad nt poolvalmistooted, kuna nendega võib toidulauale jõuda tunduvalt rohkem soola, suhkrut ja lisaaineid, kui soovitakse<sup>18</sup> (Tervislik Toitumine 2020). Soovitatakse mahedat või taluniku käest ostetud liha. Esimese Eesti Vabariigi ajal oli kõik talumajapidamises kasvatatu „mahe“, sellist kirjelduskeelt ei vajatud.

Eesti toidukultuuri tuum on kinnistunud paljude tekstide abil, toidupärimus on seotud ka looduskeskonnaga. Metatekstd, mis kirjelduskeeli rikastavad, arenevad erinevate kiirustega, võimaldades end nii paremini vaadelda. Heaoluühiskonnas tõlgitakse toidukultuuri semiosfääri üha enam tervise metatekste, toidu mütoloogiline tähendus on muutumas, vanad müüdid on vahetumas uute vastu. Tõlkimine võib tähendada ka valetamist. Paljud soovitusel ei vii parema terviseni ja enesetundeni, vaid aitavad paremini müüa. Toidukultuuri semiosfäär on pidevas muutumises, vanu tekste kustutatakse, uusi tõlgitakse sisse. Toidukultuuri osaks ei ole mitte ainult toit, vaid ka ajalugu, tervis, majandus ja keskkond. Pidevalt tekib juurde ka müütilisi metatekste, mille tuumik on kas tervis või mõni muu pikema tagasisideringiga ja raskemini seoseid pakkuv valdkond. Toidukultuuri metatekstide uurimine, konteksti kaasamine ja müütide tuvastamine aitab paremini mõista inimeste toiduvalikute põhjusti.

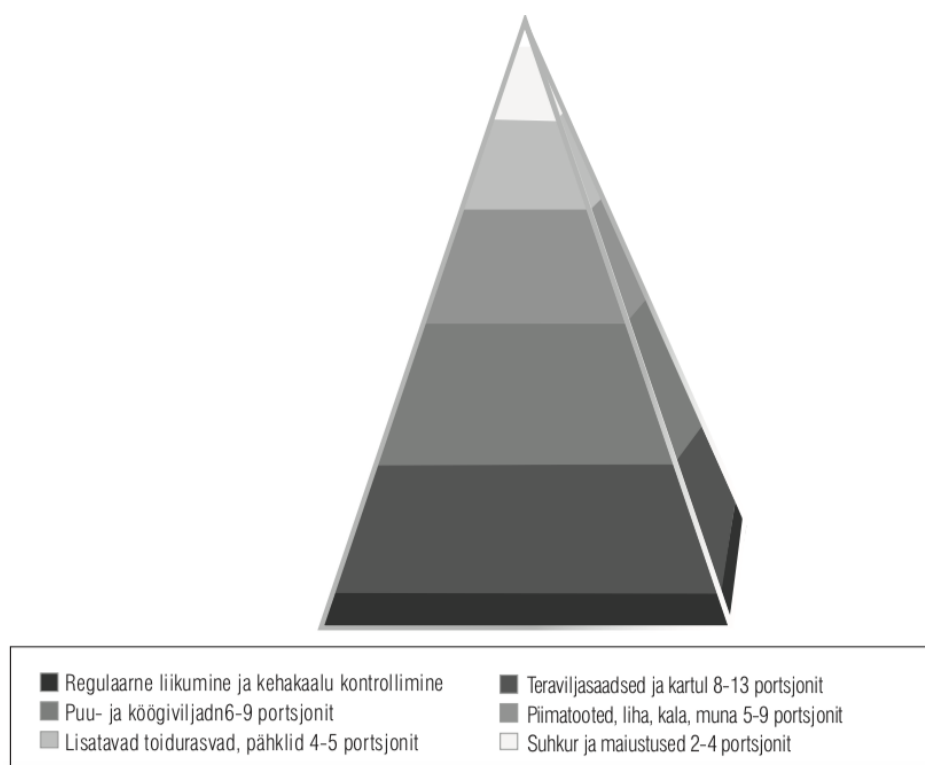
---

<sup>18</sup> <https://tervisliktoitumine.ee/rikkalikud-joulutoidud-mida-votta-mida-jatta/>

## 4.2. Täistera toitumisteabes

Täistera eelistamist on viimastel aastatel hakatud üha jõuliselt soovitada. Seda soovitavad nii Tervise Arengu Instituut<sup>19</sup> (Pitsi, 2021) kui toitumisnõustajad laiemalt. Täistera markeerimise vajadus on jõudnud ka toitumissoovituslike toidupüramiidide tekstidesse. Toidupüramiidide kasutamise eesmärgiks on näitlikustada erinevate toidugruppide tarbimist, et muuta toitumine tervislikumaks. Varasemalt oli toidupüramiidil kartul ja teraviljatooted püramiidi allosas ehk neid soovitati tarvitada kõige sagedamini ja kõige suuremas koguses (joonis 3). 2006. aastast pärit joonisel on täistera markeerimata, kuid seda selgitavas tekstis on juba täistera lisatud:

Et erinevad vitamiinid ja mineraalained jõuaksid inimkeha rakkude käsutusse piisavates kogustes ja inimorganismile sobivates vahekordades, tuleb süüa toite kõikidest toidugrupidest – täisteratooted, puu- ja köögiviljad ning marjad, piimatooted, toidugrupp kala-muna-kana-liha, toidugrupp lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad. (Sirje Vaask jt 2006: 43)

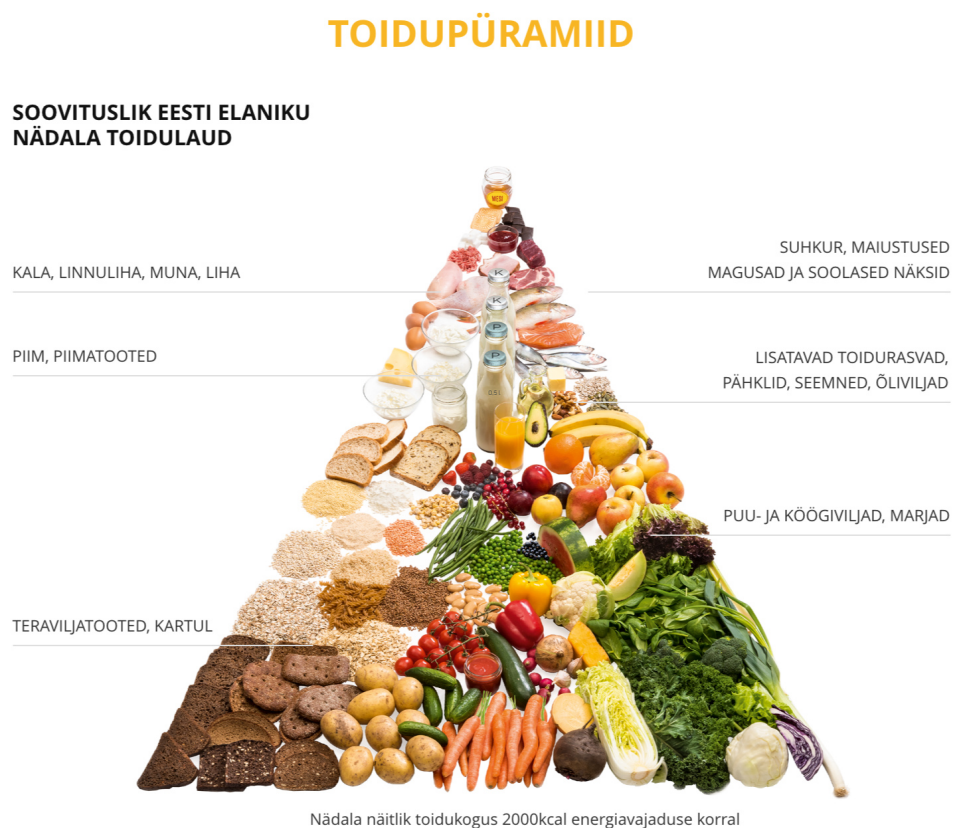


Joonis 3. Toidupüramiid aastast 2006 (Sirje Vaask et al 2006: 43)

<sup>19</sup> <https://tai.ee/et/uudised/teraviljad-mis-ja-milleks>

Skeemidel on täistera kehtestumine olnud aeganõudvam kui tekstides. Ka 2019. aastal leiab Tervise Arengu Instituudi kodulehel avaldatud toidupüramiidi tekstist küll täistera soovitus, skeemil aga on vaid „teraviljatooted“ (joonis 4). Teraviljatoodetena on inimesed harjunud käsitlema kõike teraviljast valmistatud. Tööstused kasutavad selliste tavapäraste teraviljatoodete nagu sai ja makaronid valmistamiseks just valget jahu. Valgest jahust toodete tarbimine peaks toidupüramiididel soovitud põhjal aga olema piiratud, just täistera soovitakse kasutada peatoidusena.

2006. aastal avaldatud püramiid on graafiline ja kuiv, matemaatiline informatsioon (joonis 3). Vaataja adub proportsioone, kuid pildiline näitlikustamine puudub. Soovituslike koguste mõõdikuna kasutatakse portsjonit, mis on siiani inimesi segadusse ajav ühik.



Joonis 4. Toidupüramiid aastast 2019<sup>20</sup> (TAI 2019)

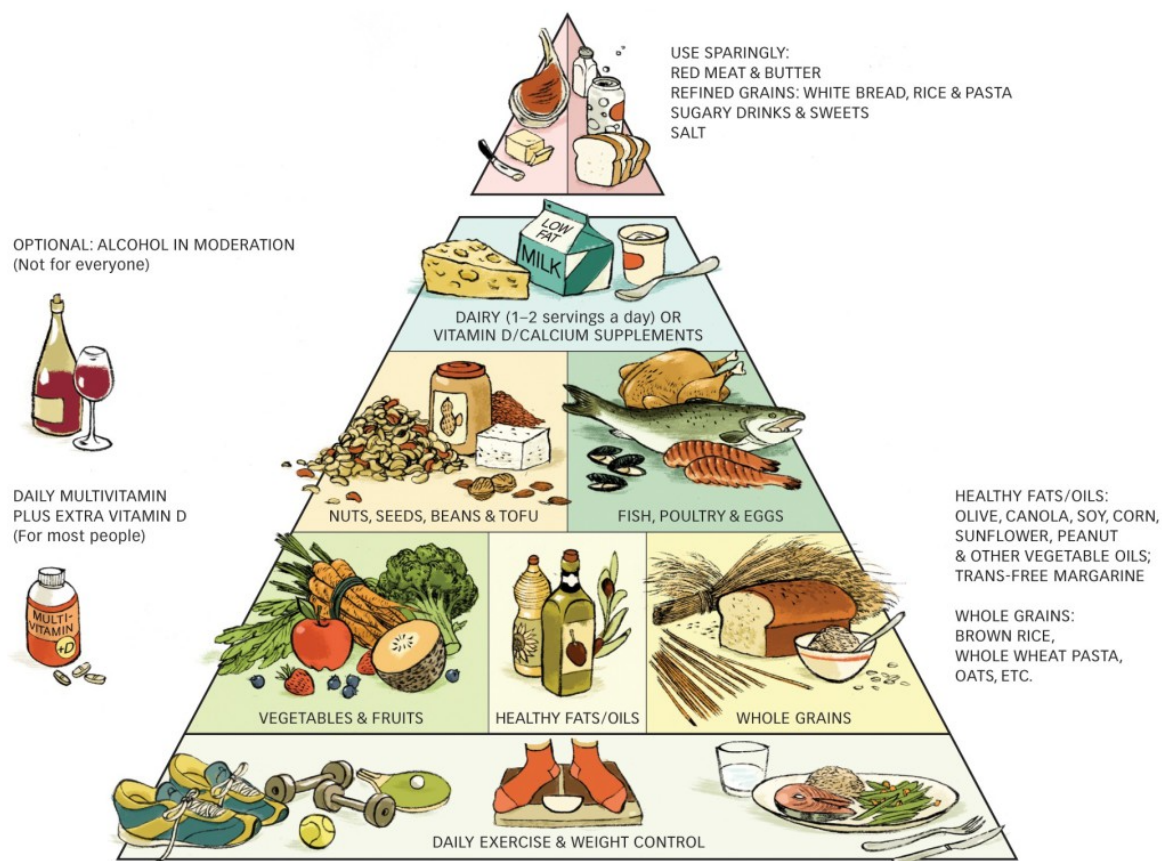
Oluline erinevus 2006. ja 2019. aasta püramiidi toitute kirjelduses on püramiidi tipus, kus vanemal püramiidil on suhkur ja maiustused, uuemal lisaks neile ka magusad ja soolased näksid. Magusad ja soolased näksid on valdavalt valmistatud valgest jahust.

<sup>20</sup> <https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/5266-tervise-arengu-instituut-kutsub-jargima-toidupuramiidi>

Uuemates teaduspõhistes toidupüramiidides on hakatud eraldi välja tooma täisteratooteid laiemalt (*whole grains*): pruun riis, täisteramakaronid, kaer (Boston 2019). Skemaatilisus ja realistlikkus on uuematel toidupüramiididel asendatud multiplikatiivsuse ja mängulisusega (joonis 5).

## THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



Joonis 5. Toidupüramiid markeeritud täisteraga<sup>21</sup> (Harvard 2019)

Toidupüramiidide kirjeldustekstide põhjalikum uurimine oleks eraldi teema, mis käesoleva uurimuse raamis ei mahu. Täistera kasutamise soovitused on aga neis läbiv joon, mis on suunatud just tervisehädade ennetamisele ja rahvatervise parema olukorra saavutamisele.

<sup>21</sup> <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid/>

Täistera soovitamist leiab ka teistest allikatest lisaks otseselt rahvatervisega tegelevate organisatsioonide üllitistes leiduvale. Raamatus „101 Eesti toitu ja toiduainet“ on Ester Bardone, Anu Kannike ja teised kaasautorid kirjeldanud peamisi Eestis kasutatavaid toite ja toiduaineid ajaloolises plaanis ja tänapäeval. Viiteid täisteratoodete tervislikkusele esineb selles korduvalt. Makarone käsitleva peatüki kaasaega puudutavas lõpuosas on kirjas: „Müügil on tervislikud makaronitooted täistera- ja maisijahust, [...]“ (Bardone jt 2016: 97). Pannkooke ja vahvleid käsitleva peatüki lõpus on mainitud: „Tervislikud koogid küpsetatakse täistera-, spelta- ja tatrajahust“ (samas, 121).

Juuretisega küpsetatud rukkileib, must leib, on üks eesti toidukultuuri tähtsamaid tugisambaid, väidetakse rahvustoitude raamatus (samas, 146). Must leib on eestlase jaoks märgiline – see on rahva sitkuse, iseseisvuse, kindlameelsuse ja paiksuse märk. See on eestlaste identiteedi märk: „Pagulaseestlastele sai rukkileivast kadunud kodumaa sümbol.“ (samas, 147). Isegi aganaleivale, mis sageli seostub orjaelu ja kehva põlvega, on antud tervislikkuse konnotatsioon: „[...] eestlaste hambad on valged nagu elevandiluu jämedast rukkijahust aganaleiva söömisest“ (samas, 146).

Rukkileiva eduloo üks põhjuseid on juuretise kasutamine. Juuretis on Eesti mikrobioloogilise keskkonna põlisasukas. See on unikaalne lokaalne segu pärmidest ja piimhappebakteritest, mis on võimelised kergitama õhuliseks raske täisterarukkijahust taina. Just see spetsiifiline juuretise kooslus annab ka leivale omase hapuka maitse. Toidu hapendamine e eelfermenteerimine on „külm küpsetamine“, see muudab toidus olevad toitained paremini omastatavaks ja muudab toidu kultuurilist tähendust (sellest järgmises peatükis). Fermenteerimise käigus lõigatakse toitained väiksemateks, paremini omastatavateks seedekulglas imenduvateks osadeks, samal ajal rikastub toit vitamiinidega. Juuretiseleivas on liidetud kaks toidu tervislikkuse aspekti – täistera ja fermentatsioon. „Tervise seisukohast hinnatakse üle kõige täistera- ja mahejahu“, rõhutavad toidukultuuriraamatu autorid (samas, 147).

Toitumist ja tervist puudutavates tekstides on täistera hakatud rõhutama sellepärast, et igapäevases menüüs on valge jahu selle asendanud. Täistera tervislikkusele pööratakse tähelepanu, kuna on aru saadud, et selle toiteväärus on parem ja selle tarvitamine ei tekita nii kergelt ka ülekaalulisust. Kuid aastakümnete jooksul tekkinud mustrite muutmine võtab aega. Valge jahu on tugevalt kinnistunud progressi, kultuuri ja heaolu märgiks. Väljend „täistera“ loob endale binaarseks vastaspooluseks „tühitera“, mis iseloomustab hästi

mittetäistera e valge jahu omadust mitte sisaldada elutähtsaid toitaineid. Inglismaal öeldakse „The whiter the bread, the sooner you’re dead“ (*Mida valgem on leib, seda kiiremini sured*). Ka eestlastel on tavaks rääkida valgest surmast: suhkur, valge jahu ja sool. Need lausungid pole inimeste igapäevast tervisekäitumist veel oluliselt muutnud.

## 5. Kulinaarne kolmnurk lõputus semioosis

Inimese jaoks on toit märgiline. Sellele luuakse tähendusi erinevate mehhanismide abil. Eelnevalt uuriti, kuidas inimene tõlgendab toitu oma keha abil, kuidas kultuur neid tõlgendusi korrastab ja muudab. Inimestele omasel müütilisel mõtlemisel on toidule tähenduse andmisel oluline roll, kuid mehhanisme on rohkem. Simulaakrumiga võib toidu muuta tühjaks tähistajaks. Lõputu semioos muudab toidu tähendust, toit võib muutuda iseenda metafooriks. Toidu kultuurilise tähenduslikkuse muutumine toodab konflikti, mille loob toidu bioloogilise tähenduse teisenemine. Olulisel kohal mõistmaks toiduvalikute tegemise kultuurilisi mehhanisme on Claude Lévi-Strauss'i kulinaarne kolmnurk, mis selgitab inimeste suhtumist toidusse.

### 5.1. Kulinaarne kolmnurk ja täisteraleib

Rukkileib oli esivanemate jaoks kultuuri tähistaja. Metsaannid märkisid loodust, leib aga inimeste tööd ja teadmisi. Leiba kui kultuuri kondensaadi märki kirjeldab hästi pärimustekstides levinud uskumus, et libahundi inimeseks muutmiseks on tarvis talle leiba süüa anda<sup>22</sup>. Vahest lisati, et leiba peaks pakkuma noa otsast. Libahunti kui metsistunud kultuuri (hundiks muutunud inimene) sai taaskultuuristada kasutades tehnoloogiate abil töödeldud abivahendeid – leiba, milles kultuur nii teraviljakasvatuse, jahuks töötlemise, taina juhitud fermentatsiooniprotsessi kui kuumtöötlemise vahendusel. Nuga, mis võimestas taaskultuuristumist, oli valmistatud loodusest leitud rauamaagist, mida tule abil redutseeriti ja siis sepa oskuste abil noaks taoti. Kultuuriga sai niimoodi loodust võita.

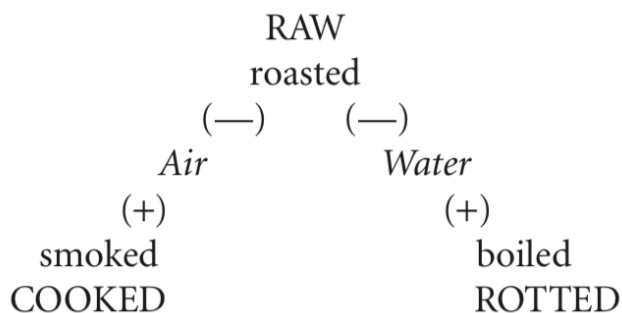
Progress on midagi, mille nimel ühiskond tegutseb – suurema kultuuri sisalduse poole püüdlemine on inimloomuses. See võib olla ka põhjuseks, miks toitu üha rohkem töödeldakse. Mida tehnoloogilisem, seda kultuursem. Teine liigse töötlemise põhjus on majanduslik – mida rohkem tööstus toitu inimeste jaoks ette valmistab, seda vähem panevad inimesed sellesse oma aega ja ressursi, töötleja saab lisatud väärtuse eest aga kasumit koguda. Samas viib toidu liigne kultuuristamine inimese enda sellest toidus sisalduvast

---

<sup>22</sup> <https://www.folklore.ee/rl/pubte/ee/vanad/eisen/rraamat3/9.html>

kultuurist kaugemale. Kui toitu serveeritakse eeltöödeldud paladena, hakkavad inimestel kaduma oskused ise toitu töödelda, ta minetab osa oma kultuurivõimekusest. Tehnoloogiline kapital kuulub vähemusele, enamus inimesi on sellest sõltuvuses. Tekib õpitud abitus, mis on oskuste ja arusaamade muutuse tulemus. Praegu on tekkinud olukord, et liha süüakse laialdaselt, samal ajal taunitakse loomade tapmist. Et viia abjektne surmamine igapäevaelust eemale, on liha tootmine institutsionaliseeritud, jäetud erilubadega tapamajadele. Liha tekib väljaspool inimese oskusi. Enamuse spetsialiseeritud ja kõrgtehnoloogiliste toodete osas, ka toidu osas, hakkavad suuremal osal rahvast kaduma põhjuslikud seosed ja oskused neid indiviidi tasandil toota.

Eelpool kirjeldatud libahundi loos olev leib sobib hästi Lévi-Straussi kulinaarsesse kolmnurka. Kulinaarne kolmnurk tähistab looduse ja kultuuri osakaalu toidus. Kui toitu, mis pärineb enamasti loodusest, töödeldakse, hakkab see rohkem kuuluma kultuurile kui loodusele. Mida töödeldum, seda kultuursem, mida vähem töödeldud, seda metsikum. Lévi-Strauss paigutas toidu kolmnurksele semantilisele väljale, mille igas kolmes punktis on vastavalt toores, mädanenud või küpsetatud toit (joonis 6). Toores oli tähistamata poolus, teised aga tugevalt tähistatud: küpsetamine on toidu kultuuriline muutumine, mädanemine loomulik ja looduslik muutumine. Loodi kahekordne opositsioon: töödeldud-töötlemata vertikaalil ja kultuur-loodus horisontaalteljel. Kuna rahvaste toiduvalmistamise traditsioonid on erinevad, piiritleb kulinaarne kolmnurk semantilist valdkonda väljastpoolt. Sisemiselt on kultuuri osalust vaja määrata juba konkreetsete praktikate ja suhtumiste alusel. Toores võib olla kultuuristatud läbi pesemise ja tükeldamise, „mädanemine“ võib olla kontrollimatu või inimese poolt juhitud. Ka küpsetamise osas saab teha erisusi: keetmine on kultuursem, kuna kuumõõtlemine toimub vee vahendusel ja selleks vajatakse ka kultuuriobjekti anumad. Tulel küpsetamine on metsikum, seda saab teha kuuma õhu vahendusel ilma artefaktide abita. (Lévi-Strauss 2013)



Joonis 6. Claude Lévi-Strauss'i kulinaarne kolmnurk (Lévi-Strauss 2013: 74)

Kui iidsetel aegadel oli leib kultuuri sümbol, siis tänapäeval kaldub see pigem looduse poole. Kontekst on muutunud. Leiva teeb teistest pagaritoodetest metsikumaks vähemtöödeldud, rafineerimata jahu. Mida töödeldum on jahu, seda kultuursem on toit. Nii saab peenema jahvatuse püüli panna rohkema töötluse ja kultuuri poolele, jämeda lihtjahu, milles veel ka kliisid, on kultuuritum. Leiva juuretisega kääritsemine teeb temast vähem kultuurse toidu kui on sai. Kääritsemine on küll inimese juhitud, kui siiski loodusele lähemale viiv „mädanemine“. Sai, mida kergitatakse pärmiga, on kultuursem lähenemine, kuna puudub mädanemine e fermenteerumine. Küpsetamine ahjus sisaldab mitut kultuuri komponenti. Küpsetusahi on kultuuri toode, selle ehitamisse on kaasatud inimeste töö ja oskused. Küpsetamine toimub küll tule ja õhu abil, kuid on kindlasti kultuursem kui kuumal kivil või otse tule kohal küpsetamine, sest ahjus küpseb toit mitmest küljest korraga. Lévi-Strauss täheldas, et keetmist peetakse mõnedes kultuurides mädanemisele lähemaks kui küpsetamisele (Lévi-Strauss 2013: 45). Keetmise lähendamine mädanemisele võib märkida toidu vähemat moondumist keetmisel kui tule peal kõrvetades. Keemistemperatuur 100 kraadi ei võimalda toitu looduse algmaterjaliks, mineraalseks tuhaks muuta. Toit jääb oma algsele olemusele keetes lähemale kui ta seda oleks tulel röstides.

Lévi-Strauss järeldab, et toiduvalmistamise viise ei saa tõlgendada puhtalt looduse suurema või väiksema osaluse alusel, need osalused on alati ka mitmetähenduslikud. Kaasatakse ka metonüümia, mis lõpuks võib viia müütilise mõtlemiseni. Toidu kultuuri või looduse poole kaldumise määrab see, kas seda vaadeldaks õhu või vee teljel. Või hoopis vahendite alusel, mida toiduvalmistamiseks vajatakse. Või töötlemise tulemuste alusel. Veel keerulisemaks muutub süsteem, kui lisatakse õli telg. Toiduvalmistamise kunst ei saa asuda täielikult kultuuri poolel. See paigutub looduse ja kultuuri vahele, kohanedes keha vajadustega ja kohalike vaadetega. (samas, 46)

Inimene sööb toitu, mis sisaldab töötlusest tingitult erinevas sisalduses kultuuri või loodust, söömise hetkel muutub toit aga taas looduseks, hakkab osalema bioloogilise keha ainevahetuses. Lotman nendib, et kui loodus on tõlgitud kultuurisfääri, saab ta sellest tagasi loodusesse vaid kultuuri tertsiaarse metafoorina, kuna kõik, mis on saanud keeleks, kaotab sideme vahetu semiootikavälise reaalsusega (Lotman 1992: 187). Bioloogilisele kehale on kasulik, kui toit paikneb semiootilisel väljal pigem looduse poolel. Siis on selle moondumine väiksem, see sobitub paremini bioloogilise kehaga. Päril looduseks toit tertsiaarse metafoorina ei saa, kuid inimese ainevahetuse ja elu peab ta siiski tagama. Toidul on palju

täenduslikke tasandeid, bioloogiline on vaid üks neist. Selle primaarse, looduse poole kalduva tähendusväljaga on oluline arvestada. Toidu töötlemisel on vajalik alles jätta piisavalt looduse osa, kultuuri kaasata aga kaalutletult ja mõõdukalt, kuna inimese keha, mis on toidust ülesehitamise tulemus, on looduslik.

## **5.2. Lõputu semioos ja pikk tagasisidering**

Peirce'i järgi on märkide käsitlemise lahutamatu osa see, et igale märgile järgneb ja eelneb lõpmatult palju täiendavaid märke. Tõlgendist saab uus esitis, ta muutub uueks märgiks, seega on iga märk varasema märgi tõlgend. Nii peab igale tähendusele eelnema märk, igale märgile tõlgend. Kui see ahel katkestada, siis kaotavad kehtivuse kõik selles olevad märgid. Semioos, kui ta üldse aset leiab, on lõputu. (Nöth 1995: 43)

Ainult teatud omadused (mitte kõik omadused) muudavad objekti semiootilise süsteemi osaks. Toidust teeb inimese jaoks toidu hulk kogemuslikke ja konventsionaalseid kogemusi, märgilisus kinnitatakse objekti teatud omaduste külge. Toidu semiootiline lävi on biosemiootilisel tasandil ületatud siis, kui keegi looduses tunnetab seda toiduna. Inimese puhul osalevad semioosis nii tema keha kui kultuur. Toidule luuakse tähendusi nii bioloogiliste kui kultuuriliste tajude alusel. Peirce'i semiootika järgi kasutavad inimesed kõiki kolme märgitasandit – esmasust, teisesust ja kolmasust, kuid just looduslähedus on see, mis aitaks inimese oma olemuse juurde tagasi (Wheeler 2008: 144).

Toit kui märk on samuti keeruline ja kompleksne. Selle substantsi koostis, mida ollakse harjutud toiduks pidama, on tööstuslike toidutehnoloogiate ja uute gastronoomiliste võtete mõjul muutunud. Kui vanasti ohustas inimeste toitu peamiselt bioloogiline saastumine, siis nüüd on olukord teistsugune. Probleemiks on keemiline saastumine (keskkonnamürgid, E-ained) ja toidu liigne keemiline muundamine töötlemise käigus. Toidu tähendus muutub nii kultuurilisel kui bioloogilisel tasandil iga töötlemise, iga uue tõlgendamise käigus. Lotman väidab, tuues looduse näitena seksuaalsuse, et katsed tuua füsioloogilisse praktikasse tagasi need protsessid, mida kultuur teostab, viib nende muutumiseni kultuuri metafoorideks ja need lakkavad olemast (Lotman 1992: 187). Lõputus semioosis ei ole võimalik enam kohtuda märgi originaaliga. Et alustada uut semioosi, peab uuritava nähtuse tõstma teise paradigmasse, uude semiootilisse süsteemi.

Lõputu semioosi märgid loovad tagasisideringe, need on igal tasandil erinevad. Uexkülli kirjeldatud refleksikaar on lihtsaim tagasisidering looduses. Tajuilma märkide abil korrigeerib organism mõjuilma. Keskkonnast saadakse signaale ja neid saadetakse sinna. Igal organismil on teatud keskkonnatingimuste vahemik, mis talle bioloogiliselt sobib. Kui muutused keskkonnas ületavad taluvuse, organism hukub (nt toitainete puudus, sobimatu pH, temperatuur jmt). Mida lihtsamad on organismid, seda lühemad ja selgemad on tagasisideringid. Ka inimese vastus keskkonnatingimuste äärmuslikule muutumisele võib olla väga kiire tagasisidega. Manustades piisavas kontsentratsioonis mürki ainevahetus lakkab töötamast. Tagasisidering on selge ja lühike. Inimene viibib alati ühtaegu nii bioloogilises kui kultuurilises keskkonnas. Biosfäär võetakse aluseks bioloogiliste protsesside uurimisel, semiosfäär aga kultuuriliste protsesside vaatlemisel. Biosfääri inimesepoolsesse tõlgendamisse on kaasatud ka semiosfäär, vaatleja positsioon. Vaatleja tõlgendab, kuidas loodus ennast tema arvates tõlgendab. Semiosfääri puhul on olukord komplitseeritum. Semiosfääri raamistuses tõlgendatakse kultuurinähtusi, kuid kultuurikandja inimese lahutamatu osa on ka tema bioloogiline olemus, see on kaasatud kõigisse kultuuritajudesse. Kultuurikeskkonnas on tagasisideringid keerukamad, protsessidele mõjuvaid tegureid on väga palju. Kui tagasisideringid on liiga pikad, ei osata enam kindlaks teha ebasobivate mõjude allikat. Inimeste toitumist reguleerivad isiklikud eelistused, sotsiaalsed suhted, *habitus*, tehnoloogiad, institutsioonid nagu terviseamet, toiduliidud, toitumist reguleerivad normid, nõuded, seadused jne. Kõik need tekitavad tagasisideringe, osad neist tagasisideringidest on väga pikad ja tekitatud mõjusid võidakse mitte osata seostada nende põhjustajatega. Märke loetakse valedes kontekstides. Inimesed kannatavad metaboolse sündroomi käes, kuid toidutootjad kasutavad teraviljatoodete tootmiseks eelistatult rafineeritud valget jahu, mis on üks seda põhjustavatest ja soodustavatest komponentidest. Inimesed eelistavad valget jahu harjumusest ja seepärast, et seda laialdaselt pakutakse. Haigused on kaasatud tervise paradigmasse, neid vaadeldakse toitumisest eraldi niikaua, kuni haigusi saab otsesemalt, lühema tagasiside põhjal toitumisega seostada.

Toit on muudetud kultuurilise tõlgendamiste tulemusel looduse tertsiarseks metafooriks. Toidu võib see muuta tühjaks tähistajaks. Konflikt tekib kultuurilise tähistaja ja bioloogilise tähistaja toimete vahel. Kultuuriliselt laetud toit võib osutada bioloogiliselt kasutuks. Kuna ka tervise tagasisidering on üsna pikk (ebatervisliku elustiili ja väga

ühekülgse toidu tervisekahjud on mõõdetavad alles kuude pärast), jõuavad ebasobivad harjumused, mis toetatud väärtõlgendustega, teha korvamatud tervisekahju. Tarvitatakse aineid, millest loodetakse saada kasu, kuid pika tagasisideringi tõttu on tulemuseks hoopis haigus.

## Kokkuvõte

Eesti toidukultuurist on kirjutatud vähe (Bardone jt 2016: 9), veel vähem on seda toidukultuuri tähenduslikult mõtestatud. Just semiootiline meetod annab hea raamistuse mõistmaks, mida inimese jaoks tähendab toit ja kuidas toimub toidukultuuris valikute tegemine. Semiootiline analüüs võimaldab selgitada vastavusi inimeste toitumisalaste teadmiste ja tegelike käitumismustrite vahel, toitumiskäitumise ja selle tervise mõju vahel. Alarmerivad indeksiaalsed sümptomid tervises ajendavad inimesi üha rohkem otsima nende märkide põhjust. Toidu mõju tervisele võib olla vahetu, kuid on sageli pika tagasisideringiga. Kultuurilistel motiividel tarvitavate toidugruppide seas on selliseid, mida tarbitakse heaolu ootuses, heaolu asemel aga saadakse pikaajalisel tarbimisel tervisekahju. Tekib konflikt kultuuriliste ja bioloogiliste märkide tõlgendamise vahel.

Käesolevas töös uuriti, missugused bio- ja kultuurisemiootilised mehhanismid juhivad inimese toitumiskäitumist. Kirjeldati, et inimestel nagu ka loomadel on oma maailm, mis on algupäraselt igale inimesele kaasa antud. Inimesed aga elavad lisaks jagatud reaalsuses, eluilmas, kasutavad bioloogiliste vajaduste rahuldamisel oma isiklikule tajuilmale lisaks ka teiste inimeste kogemustel põhinevat kommunikatsiooni vahendusel saadud informatsiooni. Seega on toitumiskäitumine segu nii bioloogilisest kui kultuurilisest mälest ja bioloogilisi valikuid tehakse paljuski kultuuriliste mõjude alusel.

Inimeste toitumiskäitumine põhineb paljuski harjumustel, ta kasutab tuttavat teed nagu teised loomad. Toitumistooni võivad vallandada toidupakendid, millest on harjunud naudingut pakkuvat toitu saama. Kui sarnasesse pakendisse panna toode, millel pole erilist toiteväärtust või mis on isegi kahjulik, summutab otsimistoon neid omadusi biosemiootilisel tasandil. Kultuurilisel tasandil kirjeldab selline situatsioon simulaakrumit. Pakend võib olla on tühi tähistaja, selle vahendusel lubatud pikaajalist heaolutunnet inimene sageli ei saa ja tekib huvi konflikt toidust oodatava bioloogilise kasu ja tegeliku bioloogilise toime vahel, bioloogilise ja kultuurilise maailma vahel. Endokriinsüsteemi mõjuained vallandavad heaolutunde koheselt, mida kontsentreeritumalt neid mõnuaineid toidus leidub, seda tugevama otsimistooni nad käivitavad.

Uuriti, kuidas sekkuvad bioloogilised tegurid ja intentsioonid toiduvalikute tegemisse. Näidati, et üks toitumise stiimulitest saab alguse ürgsetest instinktiivse käitumise mehhanismidest – ellujäämisinstinktist limbilises närvisüsteemis, kuid sellele impulsile liidetakse „müra“, mida toodab hilisema tekkega närvisüsteemi osa – ajukoor. Teine

toitumissoovi tekitaja on kultuurilist päritolu – sotsiaalne mimeetiline jälgendav käitumine või seosed, mis on individuaalselt loodud väliskeskkonna ärritajate ja toitumistoimingu vahele. Väga sageli ei ole füsioloogiline toime vastavuses kultuurilise tõlgendusega.

Uuriti, miks inimesed tarvitavad tervist kahjustavat rämpstoitu ja söövad ennast ülekaaluliseks. Hamburgeri näitel kirjeldati, kuidas aastatepikkuse reklaamiga manipuleerimise abil saab juurutada ebatervislikke toitumisharjumusi, teha algselt rämpstoidust piiranguteta demokraatlik toit. Sotsiaalseid pingeid tekitava ja suure terviseriskiga rasvumise põhjused on kultuurilised ja füsioloogilised. Üleliia palju ärgitavad inimesi sööma nii suured portsud, mis põhjustavad aina suuremate toidukoguste tarvitamist, kiirustades söömine ja kultuurimustrid – toiduga premeerimine ja kasvatus, et taldriku peab tühjaks sööma. Füsioloogilisel tasandil on aga mitte ainult liigne söömine, vaid ka liiga kaua söömata olemine liigsöömist toetav tegur. Söögiisu toetab ka kiirete süsivesikute tarvitamine, mis käivitavad organismis tasustamismehhanismi ja ärajäämanähud. Lauakombed, etiketid ja seltskonnas söömine aitaksid kaasa aeglasele söömisele, reguleerida kvaliteedi ja kvantiteedi suhet toidukultuuris. Kuna toit on kommunikatsiooni osa, selle läbi markeeritakse ühekuuluvust ja üksteise märkamist, süüakse sageli ka siis, kui kõht ei ole tühi.

Uuriti, miks töödeldakse toiduained üleliia, kuigi see muudab toidu toitainelise koostise kesisemaks. Toidu kultuuristamine läbi töötlemise on tendents, mis kohaldub kõigile toidugruppidele. Rafineeritakse, homogeniseeritakse, pastöriseeritakse, toodetakse poolvalmistooteid, mida inimesed siis erilisi oskusi ja aega kulutamata kiiresti tarbida saavad. Toidu kultuuristumine võimestab enamat töötlust. Sellesama protsessi läbib ka täisterajahu, see töödeldakse, rafineeritakse, eemaldatakse olulised mikrotoitained, kuid jäetakse alles makrotoitained. Liigne tähelepanu makrotoitainetele on toitumise üks suuremaid probleeme. Toidu liigne töötlemine muudab selle bioloogiliselt väärtusetuks, muudab toidu iseenda tühjaks tähistajaks.

Uuriti, kuidas tekivad müüdid toidukultuuris ja kuidas asetuvad sellesse müüti valge jahu ja täisterajahu. Toidueelistusi juhib muuhulgas maagiline mõtlemine, toiduga viiakse läbi maagilisi rituaale. Toidu osas on palju religioosseid ettekirjutusi, osad on seotud toiduhügieeniga, osad parasümpaatilise närvisüsteemi käivitamisega. Müütilise mõtlemise põhjuseks toidukultuuris võib tänapäeval olla liiga suur infohulk. Teaduspõhiseid teadmisi on tekkinud palju, tavainimene ei suuda selles infohulgas enam orienteeruda ja hakkab

käituma müütilise mõtlemise alusel. Osad müütilised praktikad on tervist toetavad, osad aga viivad enesepiiratud toitumiseni ja tervisekahjudeni.

Uuriti, kuidas toimib toidukultuuri tõlkimine semiosfääris mikro- ja makrotasandil. Toidukultuuri mikrotasandiks on inimkeha. Toit läbib katastroofipunkti (lõpetab eksistentsi väliskeskkonnas) ja muutub inimese keha osaks. Katastroofi vallandamise otsus on valik, mille inimene teeb semiosfääri osana selle koode jälgides. Seda protsessi juhitakse isiklike eelistustega – toidu füsioloogilise sobivude (või sobimatuse) ning kultuurikeskkonnast saadud mõjutuste alusel. Makrotasandil toimud toidukultuuri praktikate vahetus ühiskonna tasemel. Ka selles toimivad kõik semiosfääri mehhanismid – piirilt sisse tõlkimine, inertseks tuumiktekstiks muutumine ja ka väljaheitmine läbi unustamise või loobumise.

Uuriti, kuidas on kulinaarne kolmnurga struktuuri alusel muutunud leiva ja täistera tähendus. Kulinaarne kolmnurk näitab, kuidas suurem töötlusaste muudab toidu inimese jaoks kultuursemaks. Mida tehnoloogilisem, seda kultuursem ja atraktiivsem. Uurimuses näidati, kuidas on konteksti muutumisega muutunud rukkileivas kultuurikomponendi sisaldus – varem oli leib kultuuri märk, täna aga kaldub fermentatsiooni ja täistera tõttu looduse poole. Selgitati, kuidas toit nagu kõik modelleeriva süsteemide märgid on haaratud lõputusse semioosi. Kuna toidul on lisaks kultuurilisele funktsioonile ka bioloogiline ülesanne, võib kultuuriline tõlgendamine kallutada selle bioloogilisest tähendusest nii kaugele, et sisu ei vasta enam keha vajadustele. Toit võib muutuda kultuuri tertsiarseks metafooriks, lakates olemast see, mis ta on, läbida füsioloogilise languse.

Ebasobivast toitumisest põhjustatud haigused on ennetatavad. Inimene kulutab palju ressursi ebatervislikule toidule (selle liigsele kultuuristamisele e töötlemisele) ja selle sisutühjaks muudetud toidu pikaajalise söömise tagajärjel tekkinud haiguste ravimisele. Konflikt tekib hea ja küllusliku elu eesmärgi ja selle tulemusel tekkivate haiguste põhjustatud kannatuse vahel. Haigused toovad kannatusi inimestele individuaalsel tasandil, kuid koormavad ka ühiskonda tervikuna – palju ühiselt loodud ressursi kulub haiguste ravimisele ja haiguspäevade kompenseerimisele.

Inimene võib ehitada õhulosse, aga maapealne piiratus jõuab viimases astmes järele, märgisuhe on Peirce'i järgi alati seotud maaga (Wheeler 2008: 144). Inimese bioloogiline keha on paratamatus, see on kaasatud kõigise kultuuriprotsessidesse. Sellega teadlikumalt arvestamine aitaks vältida ebakõla keha ja kultuuri, biosemiootilise märgisüsteemi ja

kultuurisemiootilise märgisüsteemi vahel. Kultuurisemiootika saab anda toidule tähendusi, mis harmooniliselt sobituvad keha vajadustega.

Käesolevas uurimistöös käsitleti toidu märgilisuse näidetena täisterajahu ja valge jahu binaarset opositsiooni. Et kavandada paremat tervisekäitumist, oleks vaja uurida kõiki toidugruppe nende semioloogiliste ahelate erinevates punktides ja kulinaarsel kolmnurgal. Kui soovitakse toitumist muuta tervislikumaks, peab tegema muutusi söögiks kasutatavate toiduainete valikus, järelikult peab muutma toitumise kultuuri, sotsiaalseid suhteid ja väärtushinnangud, sest need on toitumise lahutamatu osa (Hernández, Serra 2016: 140). Kuna inimkeha bioloogilise toimimise alused ei ole muudetavad, saab muuta vaid kultuurilisi suhtumisi. Kultuurilised tähendused on muutumises ja muudetavad. Kui asetada märk teise paradigmasse, muutub kontekst ja ka märgi tähendus. Inimeste toitumise tervisekahju vähendamisele võiks kaasa aidata tervislikkuse paradigma ulatuslikum kaasamine toidukultuuri. Mitte ainult toidu kui märgi tähendusi avades, vaid ka inimese tervise indeksiaalseid märke selle toidu tarbimise tulemina markeerides. Korrektuuride sisseviimise elustiilis, individuaalsete ja üldkehtivate koodide muutmine on ühiskonnas aeganõudev protsess. Et toitumine ei toodaks konflikti positiivsete ootuste ja negatiivse tulemuse näol, on vaja põhjalikult uurida toidu kultuurilist märgilisust just biosemiootilises ja füsioloogilises kontekstis. Väljakujunenud märgisüsteemide muutmine saab olla tulemuslik, kui sinna kaasata kõik toidule tähendusi loovad tasandid. Toidutootjatel on olemas finantsiline, tehnoloogiline ja logistiline võimekus toidukultuuri protsesside juhtimiseks, neil on toidu tähenduse loomisel võtmeroll. Toidutootjate, üksikisikute ja riiklike institutsioonide koostöös saab tagasisideringid lühemaks ning paremini loetavaks muuta. Kultuur on toidu muutnud ebatervislikumaks, kuid just kultuuri abil saab toidu tähendusi juhtides muuta seda taas tervislikumaks.

## Kirjandus

- Anderson, Eugene N 2005. *Everyone Eats - Understand Food and Culture*. New York: NEW YORK UNIVERSITY PRESS.
- Anuar, Jaiz 2022. Smart snack strategies. *Harvard Health Letter* 32, 8, 3.
- Bachmann, Talis 1994. *Reklaamipsühholoogia*. Tallinn: Kontuur Disain.
- Bardone, Ester; Kannike, Anu; Põltsam-Jürjö, Inna; Plath, Ulrike 2016. 101 Eesti toitu ja toiduainet. Tallinn: Varrak.
- Barthes, Roland 2004. *Mütoloogiad*. Tallinn: Varrak.
- Barthes, Roland 2012. Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption 23. *Food and Culture: a reader*. New York: Routledge, 23–30.
- Baudrillard, Jean 1999. *Simulaakrumid ja simulatsioon*. Tallinn: Kunst.
- Belasco, Warren J. 1990. Dietary Modernization H. Levenstein. *Reviews in American History* 18, 2, 262–266.
- Berglund, Fredrik 1978. Food additives. *Archives of Toxicology. Supplement*. 1, 33–46.
- Blechert, Jens; Klackl, Johannes; Miedl, Stephan F.; Wilhelm, Frank H. 2016. To eat or not to eat: Effects of food availability on reward system activity during food picture viewing. *Appetite* 99, 254–261.
- Bourdieu, Pierre 2012. Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste. In *Food and Culture: A Reader*. New York: Routledge.
- Brunstrom, Jeffrey M.; Schatzker, Mark 2022. Micronutrients and food choice: A case of ‘nutritional wisdom’ in humans? *Appetite*, 174, 106055.
- Cole, Sindy; Keefer, Sara E.; Anderson, Lauren C.; Petrovich, Glorica D. 2020. Medial Prefrontal Cortex Neural Plasticity, Orexin Receptor 1 Signaling, and Connectivity with the Lateral Hypothalamus Are Necessary in Cue-Potentiated Feeding. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience* 40, 8, 1744–1755.
- Counihan, Carole; Esterik, Penny Van 2012. *Food and Culture. A Reader*. 3. New York: Routledge.
- Danesi, Marcel 2016. A Note on the Meanings of Junk Food. *Semiotica: Journal of the International Association for Semiotic Studies/Revue de l'Association Internationale de Sémiotique* 211, 127–137.
- Deely, John N. 2005. *Semiootika alused*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Douglas, Mary 2015. *Puhtus ja oht*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

- Girard, René 1979. *Violence and the Sacred*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Hendrikx, Bas; Lagendijk, Arnoud 2022. Slow Food as one in many a semiotic network approach to the geographical development of a social movement. *Environment and Planning E: Nature and Space* 5, 1, 169–188.
- Hernández, Jesús Contreras; Serra, Joan Ribas 2016. Are nutrients also good to think? *Semiotica* 2016, 211, 139–163.
- Hoffmeyer, Jesper 2014. *Biosemiotika: uurimus elu märkidest ja märkide elust*. Tallinn: TLÜ Kirjastus.
- Hytönen, Elina 2018. *Suur hiina meditsiini käsiraamat*. Tallinn: TEA Kirjastus.
- Kalvik, Silvia 1970. *Eesti rahvatoite*. Tallinn: Valgus.
- Kristeva, Julia 2006. *Jälestuse jõud*. Tallinn: Tänapäev.
- Kull, Kalevi 1998. Semiotic ecology: different natures. *Sign Systems Studies* 26: 344–371.
- Kull, Kalevi 2011. Biosemiotika. *Humanitaarteaduste metodoloogia*. Tallinn: TLÜ Kirjastus, 153–169.
- Kull, Kalevi; Lotman, Mihhail 1995. Jakob von Uexküll ja Juri Lotman. *Akadeemia* 12, 2467–2483.
- Leach, Edmund 2010. *Kultuur ja kommunikatsioon*. Tartu: Eesti Keele Sihtasutus.
- Lepik, Peet 2007. *Universaalidest Juri Lotmani semiootika kontekstis*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lévi-Strauss, Claude 2013. The Culinary Triangle. *Food and Culture*. 40–47.
- Lévi-Strauss, Claude 2016. *We Are All Cannibals: And Other Essays*. Columbia University Press.
- Lotman, Juri 1992. *Kultuur ja plahvatus*. Tallinn: Varrak.
- Lotman, Juri 2006. *Kunstilise teksti struktuur*. Tallinn: Tänapäev.
- Lotman, Juri 1999. *Semiosfäär*. Vagabund.
- Lotman, Juri 2011. *Kultuuritüpoloogiast*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Marrone, Gianfranco 2016. Food meaning: From tasty to flavorful. *Semiotica* 2016, 211, 187–201.
- Maslow, Abraham Harold 1943. A theory of human motivation. *Psychological Review* 50, 4, 370–396.

- Mead, Margaret 2012. Why Do We Overeat? In *Food and Culture: A Reader*. New York: Routledge, 19–22.
- Moora, Aliise 2007. *Eesti talurahva vanem toit*. Tartu: Ilmamaa.
- Morasso, Sara Greco; Zittoun, Tania 2014. The trajectory of food as a symbolic resource for international migrants. *Outlines. Critical Practice Studies* 15, 1, 28–48.
- Nöth, Winfried 1995. *Handbook of semiotics*. USA: Indiana University Press.
- Ottenson, Hilda 1937. Mida sööme detsemri kuus. *Taluperenaine* 12, 360.
- Pitsi, Tagli jt 2017. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Pöld-Riives, M. 1937. Jõulutoitude lisandeid. *Taluperenaine* 12, 358–359.
- Schutz, Alfred 1973. *On Phenomenology and Social Relations*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sebeok, Thomas A 1999. *Signs: An Introduction to Semiotics*. Canada: University of Toronto Press.
- Spence, C.; McGlone, F.P.; Kettenmann, B.; Kobal, G. 2001. Attention to olfaction. A psychophysical investigation. *Experimental Brain Research* 138, 4, 432–437.
- Stano, Simona 2016. Introduction: Semiotics of food. *Semiotica* 2016, 211, 19–26.
- Strehlow, Wighard; Hertzka, Gottfried 1988. Hildegard of Bingen's MEDICINE. Vermont: Bear&Company.
- Thom, René 2009. From Animal to Man: Thought and Language. – Favareau, Donald. *Essential Readings in Biosemiotics: Anthology and Commentary*. Biosemiotics. Dordrecht: Springer Netherlands, 337–376.
- Vaask, Sirje; Liebert, Tiiu; Maser, Mai; Pappel, Kaie; Pitsi, Tagli; Saava, Merileid; Sooba, Eve; Vihalemm, Tiiu; Villa, Inga 2006. Eesti toitumis- ja toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- von Uexküll, Jakob 1999. Rännud loomade ja inimeste omailmades. *Eesti Loodus* 1–11.
- von Uexküll, Jakob 2012. Rännud loomade ja inimeste omailmades. *Omailmad*. Eesti mõttelugu. Tartu: Ilmamaa, 81–157.
- von Uexküll, Jakob 1982. The Theory of Meaning. *Semiotica* 42, 1, 25–82.
- Viik, Tõnu; Torop, Peeter; Raudsepp, Maaris 2018. Kultuurisõltelise tähendusloome teoreetilised mudelid. *Acta Semiotica Estica* XV, 32–63.

- Wheeler, Wendy 2008. Postscript on Biosemiotics: Reading Beyond Words and Ecocriticism. *New Formations: A Journal of Culture/Theory/Politics* 64, 137–154.
- Zhao, Grace Q.; Zhang, Yifeting; Hoon, Mark A.; Chandrashekar, Jayaram; Erlenbach, Isolde; Ryba, Nicholas J P., Zuker, Charles S. 2003. The receptors for mammalian sweet and umami taste. *Cell* 115, 3, 255–266.
- Zylko, Boguslaw 2001. Culture and Semiotics: Notes on Lotman's Conception of Culture. *New Literary History* 32, 2, 391–408.

## Veebiallikad

- Anne & Stiil 2015. Milline on tervislikum kiirtoit: hamburger või kihiline võileib? Vaadatud: <https://annestiil.delfi.ee/a/82313520>, 24.05.2022.
- Buduaar 2016. Eestis müüdavate kiirtoidu hamburgerite inetu varjupool. Vaadatud: <https://buduaar.tv3.ee/kook-ja-sook/eestis-muudavate-kiirtoidu-hamburgerite-inetu-varjupool/>, 21.03.2022.
- ETTA Isu kontrollimisest. Vaadatud: <https://toitumisterapeudid.ee/kaota-kaalu/isu-kontrollimisest/>, 21.03.2022.
- Harvard Education. Healthy Eating Pyramid. *The Nutrition Source*. Vaadatud: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-pyramid/>, 11.05.2022.
- Hesburger. Toiteväärtused ja allergeenid. Vaadatud: <https://www.hesburger.ee/toitevaartused-ja-allergeenid>, 24.05.2022.
- Karell, Marii 2019. Poesai pakatab ebavajalikest lisainetest ja võib põhjustada seedetrakti põletikke. *Ärileht* 2.12.2019. Kättesaadav: <https://arileht.delfi.ee/artikkel/88246135/poesai-pakatab-ebavajalikest-lisainetest-ja-voib-pohjustada-seedetrakti-poletikke/>, 21.03.2022.
- Linde, Marelle 2021. Serotoniin – keha võimsaim tuju ja söögiisu reguleerija. *Toitu tervislikult*. Kättesaadav: <https://tervisliktoitumine.ee/serotoniin-keha-voimsaim-tuju-ja-soogiisu-reguleerija/>. 20.03.2022.
- Maastik, Jane 2020. JÕULUNÄDALA MENÜÜ | 21.–27. detsember: traditsiooniline jõululaud tervislike lisanditega (+ täpsed kalolid). *Õhtuleht*. Kättesaadav: <https://toidutare.oh tuleht.ee/1020937/joulunadala-menuu-21-27-detsember-traditsiooniline-joululaud-tervislike-lisanditega-tapsed-kalorid>. 20.03.2022
- NAAFA. Vaadatud: <https://naafa.org>, 11.05.2022.

Piibel. Vaadatud: <https://www.piibel.net/>, 21.03.2022

Pitsi, Tagli 2021. Teraviljad – mis ja milleks? Kättesaadav:  
<https://tai.ee/et/uudised/teraviljad-mis-ja-milleks>, 11.05.2022.

Sinialu, Väino 2000. Metaboolne sündroom – olemus ja patogeneetiline tähendus. *Eesti Arst*. Kättesaadav:  
<https://eestiartst.ee/metaboolne-sundroom-olemus-ja-patogeneetiline-tahendus/>,  
15.04.2022

TAI. Rasvad sh rasvhapped ja kolesterool. *Tervisliku toitumise informatsioon*. Vaadatud:  
<http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool>, 9.05.2022.

TAI 2019. Tervise Arengu Instituut kutsub järgima toidupüramiidi. Vaadatud:  
<https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/5266-tervise-arengu-instituut-kutsub-jargima-toidupuramiidi>, 11.05.2022.

Taltech 2022. Teadlased soovivad, kuidas Eesti ajateenijate toitumist tervislikumaks muuta. Vaadatud:  
<https://taltech.ee/uudised/teadlased-soovitavad-kuidas-eesti-ajateenijate-toitumist-tervislikumaks-muuta>, 11.05.2022.

Tervislik Toitumine 2020. Rikkalikud jõulutoidud – mida võtta, mida jätta. Vaadatud:  
<https://tervisliktoitumine.ee/rikkalikud-joulutoidud-mida-votta-mida-jatta/>,  
15.03.2022

Toidutare 2020. Vaadatud:  
<http://toidutare.ee/toidust/hooaeg/j%C3%B5ulud/DF48/>, 4.04.2022

WHO 2021. Obesity and overweight. Vaadatud:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>,  
25.02.2022.

## Summary

### Biosemiotic and cultural semiotic mechanisms in human dietary behaviour

Little has been written about Estonian food culture and even less has been written about its meaning. Semiotic method provides a good framework for understanding what food means to people and how choices are made. Semiotic analysis makes it possible to clarify the contradiction between people's knowledge of nutrition and their actual behavioural patterns, between dietary behaviour and its impact on health. Alarming indexical symptoms in health are increasingly prompting people to look for the causes of these signs. The effects of food on health can be immediate, but also may have a long feedback loop. Among the food groups consumed for cultural motives are those consumed in the expectation of well-being, but instead of well-being, long-term consumption results in health damage. Thus, there is a conflict between the interpretation of cultural and biological cues.

This research analyses the biosemiotics and cultural semiotic of culture influences on human dietary behaviour in the context of science-based healthy eating recommendations. The study was motivated by the paradox that people are living longer, they know about healthy eating, yet live a large part of their lives ill. One of the main causes of illness is metabolic syndrome caused by obesity. In addition to overeating, nutrient deficiencies in human diets have become a problem in developed countries. While much attention is paid to macronutrients, micronutrients are scarce in the daily diet. There is a conflict: people eat a lot, but their bodies suffer from nutrient deficiencies.

The work describes the biological side of the human body, using the example of human *umwelt*, and explains how a shared *umwelt* begins to influence individual food choices. The impact of mythical thinking on food choices and the formation of food preferences is analysed, and the transformation of food as a signifier into an empty signifier in an infinite semiosis and the culinary triangle are described. Examples of white flour and wholegrain flour were used to illustrate both mythical thinking and the culinary triangle.

Methods: analysis of Lotman's semiosphere, the study of myth formation are framed by Barthes' and Lotman's myth theories, Uexküll's theory is used to study the *Umwelt*, metalanguages in food texts are studied, the infinite semiosis of food as a sign according to Peirce, the culinary triangle of Lévi-Strauss is used to study the opposition of culture and nature in food.

Culturizing food through processing is a tendency that applies to all food groups. People are working for progress, including in the field of food culture. Food culture is a specific part of culture, influenced by semiotic of culture, its impact on human health, on the biological body, is direct.

The present research clarifies the different aspects of human nutrition: biosemiotic and cultural semiotic, in order to gain a better understanding of the mechanisms that lead people to make unhealthy food choices. It was concluded that the biosemiotic creation of meaning in nutrition is less flexible than cultural meanings, and that latter can be modified to resolve the conflict.

Lihthitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ene Lill

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihthitsentsi) minu loodud teose

*Biosemiootilised ja kultuurisemiootilised mehhanismid inimese toitumiskäitumises*

mille juhendajad on Silvi Salupere ja Nelly Mäekivi,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihthitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ene Lill

25.06.2022