

Suomalainen ruokaperinne

Kysymykseen, mitä on suomalainen perinneruoka, yleisin vastaus taitaa olla karjalanpaisti ja karjalanpiirakat. Molemmat ovat levinneet karjalaisten evakoiden matkassa ympäri Suomen.

Myös marjojen ja kalaruokien perinneasema tunnustetaan laajasti.

Outi Mehto

kotitalouden asiantuntija
freelancer, Marttaliitto

Suomalaiset valitsivat vuonna 2016 ruisleivän Suomen kansallisruoaksi. Se onkin omaleimaisinta ruokaperinnettämme. Ruis on sopinut pohjoisiin kasvuolosuhteisiin ja sitä on viljelty Suomessa jo 500 eaa. Ruista syödään meillä eniten maailmassa, jopa 16 kiloa vuodessa asukasta kohden. Suomalainen vie edelleen ruisleipää lahjaksi sekä tuliaiseksi tai evääksi ulkomaille.

Yhteisten perinneruokien lisäksi meillä on koko joukko alueellisia perinneruokia. Niissä näkyvät luonnon luomat rajoitteet ja edellytykset, sekä sijoittuminen idän ja lännen väliin. Idässä on omaksuttu paljon vaikutteita venäläisestä ruokakulttuurista, lännessä ruotsalaisesta.

Myös ruisleipä erottaa suomalaisia. Yksi tapa jakaa Suomi ruoka-alueisiin onkin ruisleipä. Puhutaan kovan ja pehmeän leivän alueista. Itä-Suomi on vanhastaan pehmeän ruisleivän aluetta, siellä leipää leivottiin viikoittain ellei useamminkin. Leivällä tarkoitettiin nimenomaan ruisleipää, muut olivat rieskoja. Länsi-Suomessa ruisleipää leivottiin puolestaan harvoin ja kerralla suuria määriä. Ruisleivät kuivattiin kovaksi ja säilyväksi. Rieska puolestaan oli lännessä ohutta vaaleaa leipää.

Leivän lisäksi itäinen ja läntinen ruokaperinne eroavat ruoankypsennostavoiltaan. Puuroa on syöty lähes kaikkialla, mutta idässä se on haudutettu uunissa, lännessä keitetty liedellä. Suomi onkin jakautunut läntiseen keittoruokien ja itäiseen paistoruokien alueeseen. Pohjoisessa on hyödynnetty molempia.

Alueellisia perinneherkkuja on koottu sivulle 57.



Kuva: Viola Fredlin

”Suomalaisille perinneruokille ominaista on, että ne ovat yksinkertaisia, ja aineksia on vähän. Valmistus puolestaan vie usein aikaa; siihen liittyy pitkä kypsentyminen.”

Koulu tasoitti eroja

Ajan myötä alueelliset erot ovat tasoittuneet. Tähän on vaikuttanut etenkin koululaitos, ketjurakenteisen elintarvikekaupan kehittyminen ja ruoan näkyvyys mediassa. Ruokakulttuuriamme rikastuttavia paikallisia eroja on edelleen: pientuottajien tuotteet, paikalliset erikoisuudet ja luonnonantimet kiinnostavat ruoanlaittajia kansainvälisten trendien ohella.

Vastaukseen, mitä on perinneruoka, voi vaikuttaa paljonkin vastaajan ikä ja kotiseutu. Perinneruoan määrittelyllään olevan ruokaa, jonka sisältöön, valmistamiseen, tarjoiluun sekä syömiseen liittyvä tieto ja tapa on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Näin perinneruokaa voi iäkkäämmille olla suvussa pitkään kulkenut piirakka tai juurileipä, nuoremmille juhlapöytien voileipäkakku tai lapsuuden arjen makaronilaatikko.

Suomalaisille perinneruokille varsin ominaista on, että ne ovat yksinkertaisia ja aineksia on vähän. Valmistus puolestaan vie usein aikaa, siihen liittyy pitkä ja harras kypsentyminen. Elinvoimaisimmat, nykyaikaan raaka-aineiltaan ja valmistusmenetelmiltään sopivat perinneruoat ovat säilyneet arjessa, mutta etenkin juhlapöydissä. Vaikka osa perheistä on luopunut joulupöydän perinteistä, suurimmalle osalle joulu tulee laatikoiden, kinkun ja rosollin muodossa.

Toiset ruoat ja valmistusmenetelmät vähitellen katoavat, toiset palaavat hiipumisen jälkeen takaisin. Tästä esimerkkinä uudeksi ruokatrendiksi noussut perinteinen hapattaminen, joka oli ennen kylmäsäilytyslaitteita oiva ruoansäilytysmenetelmä. Nykyään sitä arvostetaan maun ja terveysvaikutusten takia.

KÄÄNNÄ

Karjala

Karjalaisella ruokaperinteellä on alueellisesti väljimmät rajat. Piiraat, sultsinat, lohkot, paistit, rokat ja rahka ovat kuuluneet ruokapöytään niin Lappeenrannassa kuin pitkällä nykyisen Venäjän puolellakin.

Ominaisinta karjalaiselle ruoanvalmistukselle on runsas uunin käyttö. Vanhaa karjalaista tupaa hallitsi iso leivinuuni. Uunia lämmitettiin joka päivä ja suurin osa ruoasta kypsennettiin siinä. Ensin paistettiin piirakat ja rieskat, jälkilämmössä haudutettiin paistit, lohkot ja puurot.

Ne karjalaiset, jotka toisen maailmansodan jälkeen joutuivat muuttamaan evakkoina muualle Suomeen, toivat mukanaan ruokaperinteensä. Monet karjalaiset ruoat tunnetaan siksi läpi Suomen, toisin kuin monien muiden alueiden erikoisuudet. Sienet ovat kuuluneet aina karjalaiseen ruokatalouteen. Eniten kerättiin rouskuja ja tatteja.

Lammaspotaatit

8–10	keskikokoista perunaa
1 kg	lampaan paistia tai lapaa
0,5 kg	sianlihaa (lapaa tai etuselkää) vettä suolaa

Perunat kuoritaan ja pannaan uuninpannuun. Niiden päälle pannaan lammaspaistin pala ja neljään, viiteen palaseen leikettu sianliha. Suolaa ripotellaan päälle ja pannun pohjalle pannaan vettä. Pannu pannaan uuniin 200 asteeseen noin puoleksitoista tunniksi. Välillä vaelellaan lihoja.

Tämä oli ennen Karjalankannaksella yleinen sunnuntai-ruoka. Tavallisesti perunoiden päälle laitettiin sianlihan kanssa kokonainen lampaanpaisti.

(Makuja maakunnista -kirjasta)

Savo

Myös Savossa on käytetty ahkerasti uunia ja suuri osa savolaisista perinneherkuista onkin uuniruokia. Tunnetuin on kalakukko. Kukkoja on täytetty kalan lisäksi millöin milläkin, kuten lantulla tai nauriilla. Muita perinteisiä savolaisia ruokia ovat kokkelipiimä, vellit ja erilaiset rieskat. Savolainen rieska valmistetaan tavallisimmin ohrajauhoista tai -ryyneistä. Tunnetuin on röpörieska eli ohraryyneistä valmistettu rieska. Se nautitaan munavoilla päällystettynä ja piimän kanssa. Muurinpohjaletut ovat yläsavolaisten perinneherkku. Niihinkin käytetään ohraa. Ylä-Savon lisäksi niitä on valmistettu Ranskassa ja savolaiset ovatkin käyneet ranskalaisen kanssa kilpailemassa muurinpohjalettujen paremmuudesta.

Lappi

Koska viljelykasvit eivät ole Lapin oloissa menestyneet, ei niillä ole kovin vankkaa sijaa Lapin ruokaperinteessä. Porotalous, kylmien vesien kalat sekä metsien ja soitten marjat ovat antaneet Lapin ruoalle vahvan leimansa. Tyypillisesti ruokaa on valmistettu keittämällä ja tulen loimussa kypsentämällä. Ruoan oman maun korostaminen on ollut olennaista, mausteita on käytetty hyvin vähän.

Varsinais-Suomi

Alavat pellot ja pitkä rannikko on vanhaan tehnyt Varsinais-Suomesta Suomen vaurainta aluetta. Itä-Suomea suuremmat karjat ja siten verrattain helppo maidon saanti on kehittänyt Länsi-Suomessa juustontekotaitoa – useat juustolajit ovat aina kuuluneet pitopöytään. Tavanomaisia ruokia ovat olleet keitetyt vellit, puurot, peruna- ja klimppisopat. Tavallinen arki-ruoka on ollut keitetyt perunat keitetyn tai paistetun sianlihan kanssa. Lisäksi silakkaa on aina ollut tarjolla.

Varsinais-Suomen ruokaperinne on paljon yhteistä Satakunnan ja Uudenmaan kanssa. Erityisesti sallatti eli rosolli on ollut yhtä suosittua kaikissa ja jokainen pitää sitä omana perintönään, kuten myös Pohjanmaa. Muita yleisesti länsisuomalaisia ruokia ovat juustot ja makkarat. Yksi koko maassa tunnettu Varsinais-Suomen oma resepti on Louhisaaren mustanviinimarjanlehtijuoma.

Häme

Mämmillä, talkkunalla, juustoilla ja sahdilla on erityisesti hämäläistä ruokaperinnettä. Vaikka mämmi tunnetaan koko lounais-suomalaisella perinnealueella, pidetään kanta-alueena juuri Hämettä. Talkkunaa on Savon lisäksi syöty erityisesti Hämeessä, mutta ero on suuri. Kun savolainen talkkuna valmistetaan ohrasta ja keitetään puuroksi, hämäläinen talkkuna valmistetaan ohrasta, kaurasta, rukiista sekä herneistä ja ripotellaan viilin tai piimän päälle. Maitotuotteet ovat kuuluneet hämäläiseen ruokapöytään. Juustoista vanhimpia ja tunnetuimpia ovat piimä- ja munajuusto, joita syötiin sellaiseenaan tai uunissa paistettuna.

”Yksi tapa jakaa Suomi ruoka-alueisiin onkin juuri ruisleipä.”

Moni perinneruoka nojaa entisaikojen säilytysmenetelmiin, kuten hapattamiseen, savustamiseen ja suolaamiseen. Ne eivät siis ole sattumalta saaneet ominaista muotoaan ja makuaan. Kalakukko on alkujaan ollut pitkällä metsästysretkillä hyvin säilyvä ja energiapitoinen eväs. Hapattaminen on puolestaan ollut ainoa tapa saada maito säilymään pidempään. Siksi piimää on käytetty paljon.

Nyhtölammas pitaleivissä yhdistyvät lammas sekä suomalaiselle ruoka-perinteelle ominainen leipäkulttuuri ja pitkä harras haudutus.

Pulled lamb eli nyhtölammas pitaleivät

- n. 2kg** luutonta lampaanpaistia
- 2 tl** suolaa
- 1 tl** timjamia
- 1 tl** rosmariinia
- 2** mustapippuria myllystä
- 2** sipulia
- 1–2** porkkanaa
- 6** valkosipulinkynttä
- n. 5 dl** vettä
- 0,5 dl** punaviinietikkaa (tai punaviiniä)

Hiero lihan pintaan suola, timjami, rosmariini ja pippuri. Nosta liha korkeareunaiseen uunikestäväseen astiaan.

Anna maustua huoneenlämmössä noin tunti.

Kuori ja paloitle sipulit ja porkkanat reiluiksi paloiksi. Kuori valkosipulinkyntset ja halkaise ne kahtia. Lisää sipulit ja porkkanat lihan kanssa. Kaada vuokaan kiehuva vesi ja viinietikka. Neste saa peittää noin 2/3 paistista.

Nosta liha uuniin ilman kantta ja paista 175 asteessa tunti. Peitä pata kannella tai foliolla ja jatka paistamista vielä noin 3–4 tuntia. Sisälämpötilan pitää nousta vähintään 95 asteeseen, mielellään yli.

Ota liha uunista, nosta se liemestä ja kääri folioon. Anna tekeytyä noin tunti.

Siivilöi ja jäähdytä liemi ja kuori pinnalle jähmettynyt rasva pois.

Revi liha esimerkiksi käsin tai kahden haarukan avulla suikaleiksi. Lisää lihan joukkoon hieman kuumennettua paistolientä mehevyyttä ja makua lisäämään.

Levitä revitty liha kuumennetulle tarjoiluvadille. Mausta sormisuolalla, hienonnetulla mintulla tai korianterilla ja sitruunanmehulla. Tarjoile pitaleipien, salaatin ja tzatzikin kanssa.

Pitaleivät (8 kpl)

- 2,5 dl** vettä
- 0,5 tl** suolaa
- 1 tl** sokeria
- 2 rkl** öljyä
- 1** pussi kuivahiivaa
- 2 dl** hiivaleipäjauhoja
- 4 dl** vehnä jauhoja

Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi ja kaada kulhoon. Lisää veteen suola, sokeri ja öljy. Sekoita keskenään jauhot ja hiiva. Lisää seos nesteeseen vähitellen ja alusta taikina kimmoisaksi. Peitä kulho leivinliinalla ja anna taikinan kohota noin kaksinkertaiseksi.

Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja jaa kahdeksaan osaan. Pyörittele palat palloiksi ja taputtele palat ohuiksi leiviksi. Nosta leivät pellille leivinpaperin päälle nousemaan.

Paista hyvin kohonneita leipiä 7–8 minuuttia 250°C:ssa. Anna leipien jäähtyä liinan alla.



Kuva: Eila Pennanen

Lammas ja karitsa alettiin erottaa 1960-luvun lopulla

Laitumelta lautaselle

Vanhoista keittokirjoista löytyy verrattain vähän lammassuokaohjeita, mutta joukossa on ihanuuk-sia, jotka sopivat myös tämän päivän keittiöön.

Maija Suutarinen
Hakamaan lammastila

Lammassuokien historia Suomessa ulottuu Lemminkäisen avittamana tuhannen vuoden taakse. Lampaan liha, kuten liharuuat yleensäkin, ovat vaatineet pitkän kypsytysajan, sillä harvemmin tavallisella kansalla oli varaa syödä nuoria eläimiä. Ruokapöytään eläimet päätyivät vasta, kun niiden tehtävä oli muuten täytetty. Ensimmäiset jaottelut karitsan- ja lampaanlihaan löytyvät vasta 1960- ja 1970-lukujen taitteen keittokirjoista.

Liharuuat ovat aina olleet juhlaruokia, joten alueelliset lammassuukatkin ovat yleensä pitopöytien herkkuja, hienoimmista paisteista alkaen. Kun ruuasta oli puute ja sitä arvostettiin eri tavalla kuin nykyään, mitään ei heitetty hukkaan. Jo 50-luvun keittokirjoissa alkaa näkyä trendi luuttoman lihan käytöstä. Ohjeet painottuvat fileisiin ja paisteihin luullisten palojen sijaan. Tähän on todennäköisesti vaikuttanut se, että sähköuunissa luullisten lihojen hauduttaminen oli sekä kallista että epäkäytännöllistä. Eivätkä pienet kaupunkiasunnot sopineet ruohojen käsittelyyn.

Vuoden 1938 Kotiruoka-kirja on 14. painos ja ilmestynyt 30 vuotta ensimmäisen jälkeen. Siitä löytyy reseptiikkaa naudalle, vasikalle, sialle ja lampaalle. 1970-luvun alussa julkaistu Kodin Uusi Keittokirja kertoo, että lampaanliha on parhaimmillaan 1–2-vuotiaana, koska vanhemman eläimen liha maistuu liikaa lampaalle, eli villalle. Vanhemmissa kirjoissa villan mausta ei mainita mitään.

Lampaan liha on useiden lähteiden mukaan liitetty sadonkorjuujuhliin ja keittokirjoissa paistiohjeet aloittavat lammassosion. Jo 1950-luvun kirjoissa muistutetaan ohessa paistin käytöstä tähderuokana, mikä monilta nykykokeilta voi helposti unohtua. Kylmää paistia suositeltiin käytettäväksi salaattina kirpeiden kastikkeiden kera tai sitä kannatti myös lämmittää kastikkeessaan aamiaiseksi.

1980- ja 1990-luvun kouluruokailu pilasi monen mielessä perinteisen lammassuuan, tillilihan, maineen. En usko, että kouluruokailussa lammasta tarjottiin, mutta ennakkoluulot jäivät elämään. Vuoden 1938 keittokirjassa kerrotaan, että tilliliha ja piparjuuriliha valmistetaan samalla tavalla. Mummoni kertoi aina piparjuurilihan olleen suurinta herkkua, juuri lampaasta valmistettuna. Siksi hän viljeli piparjuurta puutarhassaan. Tillilihan mausteeksi sopivat kirjojen mukaan tillin varret, joten niidenkin osalta tilliliha, kuten myös piparjuuriliha, soveltuvat hyvin kasvimaan ja yrttitarhan lopettajien ajankohtaan.



Kuva: Eila Pennanen

Tilliliha

1,5 kg luista karitsan tai lampaan keittolihaa (lapaa, etuselkää)
2 l vettä
1 rkl suolaa

Kastike

1,5 rkl karkeitä vehnä jauhoja
0,5 l lihalientä
etikkaa
suolaa, sokeria
tillin varsia

Pesty liha, josta luut on rikottu, pannaan kuumaan veteen kiehumaan ja vaahto kuoritaan pois. Liha suolataan ja se saa hiljaa kiehua mureaksi. Liha otetaan leikkuulaudalle ja leikataan palasiksi.

Jauhot vispilöidään 0,5 litraan siivilöityä keitinlientä, kastike saa kiehua hetken. Maustetaan etikalla, suolalla ja sokerilla ja kaadetaan kullohon silputun tillin päälle.

Piparjuuriliha valmistetaan samoin, tillin tilalla käytetään raastettua piparjuurta.



Kuva: Pixhill.com