

Tiivistelmä

Sillanpää Merja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, ravitsemisalan yksikkö. *The use of wild berries in Finland from traditional to modern cuisine.*

Food choices and healthy eating. International Conference September 2nd-3rd 2005, Kauhajoki, Finland.

Metsämarjojen käyttö Suomessa perinteisestä moderniin keittiöön

Metsän antimien sato kaikissa muodoissaan on ollut tarpeellinen lisä suomalaisten ravitsemuksessa menneinä aikoina. Marjoja syötiin kesäisin tuoreena, ja pääasiassa puolukkaa säilöttiin talven varalle. Puolukat säilöttiin joko kokonaisina kylmään veteen tai survoksena puusaaviin. Mustikat yleensä kuivattiin ja niitä käytettiin talvisin vatsalääkkeeksi. Myös vadelmia kuivattiin ja niitä käytettiin kuumiin juomiin. Marjat toivat ravitsemuksellisesti tärkeän lisän väestön jokapäiväiseen ravintoon pääasiassa välttämättömän C-vitamiinin takia.

Käännös nykyaikaiseen marjojen käyttöön tapahtui 1800- ja 1900- lukujen vaihteessa, kun sokerin ja puhdistettujen jauhojen saanti helpottui. Myös tekniset laitteiden kehittymiset mahdollistivat marjojen uudet käyttötavat. Sokerin hinta alkoi laskea 1920-luvulla, mutta toisen maailmansodan jälkeen sen nousi jälleen korkealle. Sokerin saatavuus säännöstelyn jälkeen lisäsi sen käyttöä säilönnässä, ja puolukkasurvoksesta tuli yleinen ruoan lisuke. Marjakiisseliä valmistus yleistyi 1920- ja 30-luvuilla maalaisväestöltä myös yläluokille. Kiisselit ja keitot ovat nykyään arkipäivän elintarvikkeita, erityisesti mustikkakeitto on suosittua.

Puutarhan pito yleistyi tavallisten ihmisten joukossa 1920- ja 30-luvuilla, ja puutarhamarjojen kulutus ylitti luonnonmarjojen käytön vuonna 1975. Sodanjälkeisen hyvinvointiajan innovaatiot laajensivat marjojen käyttöä radikaalisti. Höyrymehun valmistus ja pakastaminen olivat uusia säilöntätapoja. 1940-luvulta lähtien marjahillo ohukaisten tai pannukakun kera on ollut kaikkien kansanluokkien yleistä tarjottavaa.

Sodan jälkeen alettiin tehdä enemmän marjapiirakoita ja muita marjatäytteisiä leivonnaisia. Vatkattu marjapuuro ja ruispuolukkapuuro olivat suomalaisten suosikkiruokia 1950-luvulla. Vasta 1960-luvulla marjojen keruu siirtyi enemmän lasten tehtäväksi.

1800-luvun lopulta alkaen suomalaiset ravintolat jäljittelivät ranskalaista klassista keittiötä, joten kotimaisia raaka-aineita ja marjoja käytettiin jälkiruokiin vain harvoin. Sen sijaan 1950-luvulla säilykkeistä valmistettu hedelmäsalaatti oli hienostunut ja arvostettu ravintolajälkiruoka. Marjojen käyttö lisääntyi hiljalleen, mutta vasta 1980-luvulla ne vasta lopullisesti hyväksyttiin ravintoloissa.

Marjojen keruu on edelleen tärkeä osa suomalaista kulttuuria. Useimmiten kerääjänä on vanhempi väestö, ja huomattava osa marjoista jää metsiin joka vuosi. Suomalainen marjanjalostusteollisuus ei esimerkiksi saa riittävästi paikallista raaka-ainetta, vaan joutuu hankkimaan sitä ulkomailta.