

Ste

Luonnontuotteet suomalaisessa ruokakulttuurissa

OPETUSMATERIAALI





Aineiston kuvaus ja käyttöehdot

Tämä opetusaineisto on Arktiset Aromit ry:n omille kotisivuilleen laatima aineisto. Aineiston käyttö vaatii rekisteröitymisen yhdistyksen extranet -sivuille. Aineisto on tuotettu maa- ja metsätalousministeriön tuella Suomalaisen Ruokakulttuurin Edistämishjelman (SRE) suosituksesta.

Aineiston käyttäminen edellyttää, että tietoja ei muuteta ja Arktiset Aromit ry mainitaan tietojen lähteenä. Tietojen osittainenkin käyttö kaupallisiin tarkoituksiin ilman Arktiset Aromit ry:n kirjallista lupaa on kielletty. Arktiset Aromit ry ei vastaa tiedoissa mahdollisesti esiintyvistä virheistä. Tietojen tulkinta ja niistä tehtävät johtopäätökset ovat käyttäjän omalla vastuulla.

Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa

- **Kivikaudella**
(Suomessa 8000-1500 eaa.)
ravinto saatiin luonnosta
 - metsästys, kalastus ja luonnontuotteiden keräily
- **Maanviljelys yleistyi vähitellen**
(n. 1500 eaa alkaen)
 - vilja, lanttu/nauris, kotieläinten liha, riista sekä kala olivat perusravintoa
 - luonnosta saatiin täydennystä

Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa

- **1600-1800-luvuilla raaka-aineiden käyttö monipuolistui**
 - Vaikutteet Ruotsista ja Venäjältä, puutarhaviljelyn opettelu
 - Itäisen ja läntisen Suomen ruokakulttuurien erot
 - Säätyläiset nauttivat uutuuksista, köyhä kansa söi yksinkertaista ruokaa
- **Suomalainen ruokakulttuuri perustui pitkään omavaraistalouteen**



Suomalaisen ruokakulttuurin historiaa

- **1800-luvun lopulla kaupankäynti alkoi yleistyä vähitellen**
- **Pula-ajat suomalaisten haasteena I ja II maailmansotien aikana**
- **1960- ja 1970-luvuilla Suomi vaurastui**
 - suuret valintamyymälät yleistyivät
 - omavaraistalouden aika jäi taakse
- **Nykyään elämme **kulutusyhteiskunnassa****

Marjat

- Marjoja on hyödynnetty ravinnoksi koko Suomessa. Marjojen puutarhaviljely alkoi vasta 1800-luvun lopussa, joten luonnonmarjoilla on ollut tärkeä sija.
- Marjat täydensivät ruokavaliota, jossa muuten oli hyvin vähän vihanneksia tai hedelmiä.



- **Marjojen poimiminen oli usein lasten tehtävä.
Tuoreet marjat ja marjaruoat olivat lasten herkkua,
koska makeaa oli muuten vain vähän tarjolla.**





- **Luonnossa kypsyviä marjoja syötiin tuoreeltaan tai marjamaitona.**
- **Talven yli säilöttiin hapanta puolukkaa tai karpaloita survoksena, mustikoita kuivaamalla**
 - Sokerin käyttö yleistyi 1900-luvulla. Se mahdollisti marjojen säilömisen hilloiksi ja mehuiksi, jolloin useampia eri marjoja voitiin syödä myös talvella. Pakastimen tulo lisäsi säilöntämahdollisuuksia entisestään.



- **Suurta puolukkasurvostiinua säilytettiin talven yli kylmässä eteisessä, jossa se happamana ja kohmeisena säilyi hyvin. Puolukkasurvosta syötiin aterioiden lisäkkeenä ja siitä valmistettiin ruokia.**
- **Kuivattuja mustikoita käytettiin paitsi turvotettuina ruoanlaitossa, myös kuume- ja vatsalääkkeenä.**

- **Marjoista valmistettiin muun muassa**
 - Piirakoita (itäisessä Suomessa)
 - Puuroja, marjapöperöä (marjamaito-jauhoseos), mansikkamaitoa
 - Marjamämmiä
 - Mehuja, hilloja, kiisseliä, marjakeittoja



Sienet

- **Luonnonvaraisia sieniä on käytetty monipuolisesti Itä-Suomessa.**
 - Lännessä sieniä ei syöty, vain varakas yläluokka nautti kantarelleista ja tateista.
- **Sienten käyttö yleistyi koko maassa vasta 1940-luvulla, kun siirtokarjalaiset asutettiin koko Suomeen**



- **Sienet olivat hyvä ravinnonlähde**
- **Sienet säilöttiin talven yli suolaamalla tai kuivaamalla**
- **Metsistä kerättiin muun muassa tatteja, rouskuja ja haperoita sekä mustia torvisieniä ja kantarelleja**





- **Sienistä valmistettiin muun muassa**
 - Piirakoita (Itä-Suomessa)
 - Sienisalaattia
 - Leipiä
 - Sienimuhennosta ja -keittoa

Muut luonnontuotteet

- **Sienten ja marjojen lisäksi muut luonnon antimet täydensivät ruokavaliota omavaraistalouden aikana**
 - Lisämakua ja vaihtelua
 - Ravitsemuksellinen merkitys etenkin kato vuosi en aikana





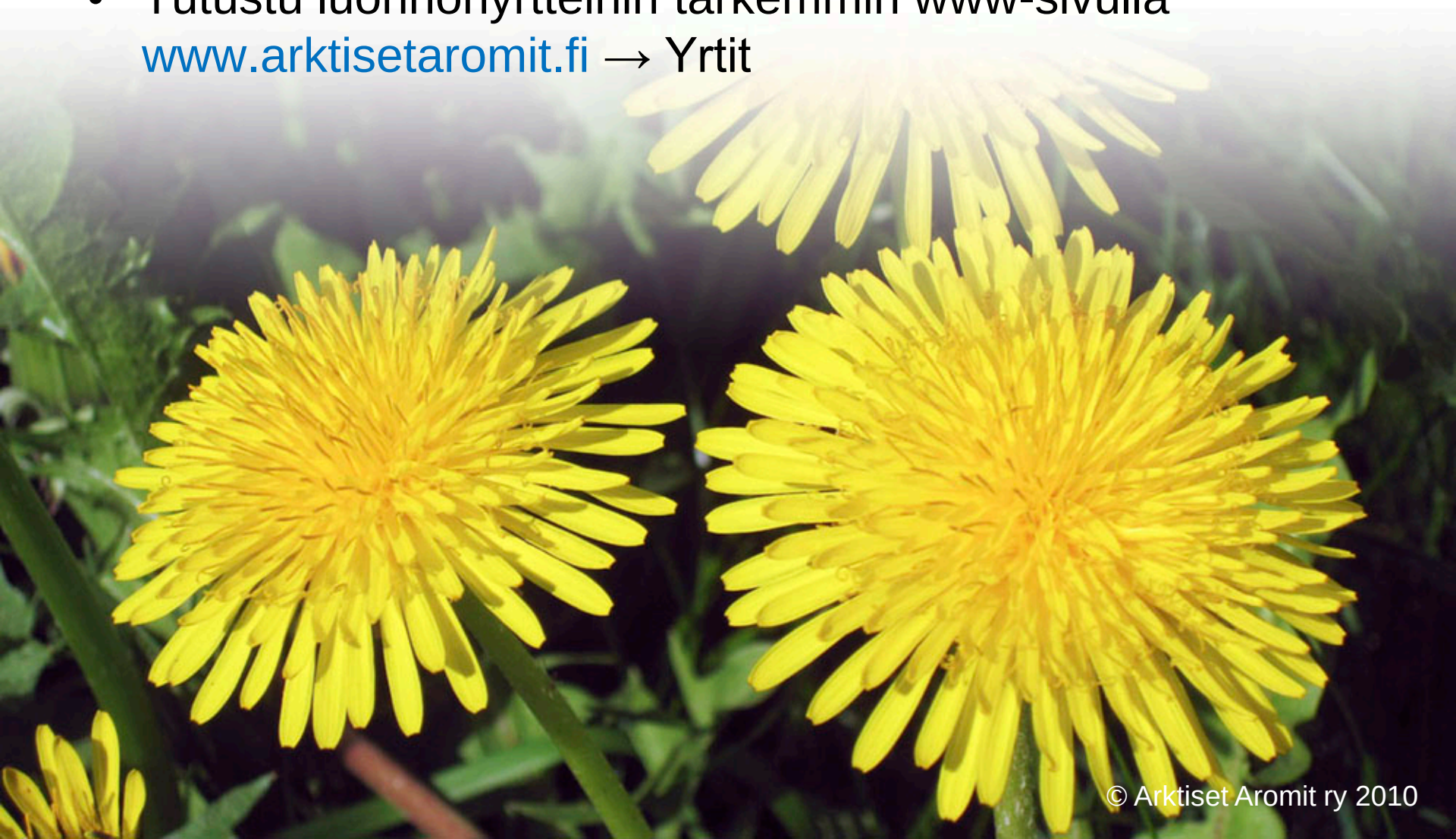
- **Pettua** saadaan männyn kuorikerroksesta kuivaamalla ja jauhamalla. Sillä jatkettiin nälkävuosina ruisleipäjauhoja.
 - Viimeisen kerran pettuleipään turvauduttiin nälän takia sota-aikana v. 1918.



- Makean siirappimaista **mahlaa** saadaan keväisin koivusta valuttamalla.
 - Ravinteikasta mahlaa on käytetty arki- ja juhla juomana sellaisenaan



- Monia luonnonyrtejä on käytetty salaateissa sekä muhennoksissa tai kastikkeissa.
- Tutustu luonnonyrteihin tarkemmin [www-sivulla \[www.arktisetaromit.fi\]\(http://www.arktisetaromit.fi\)](http://www.arktisetaromit.fi) → Yrtit



Luonnontuotteet nyky-Suomen ruokakulttuurissa

- Marjojen, sienien ja muiden luonnontuotteiden lisäksi saatavilla on runsaasti koti- ja ulkomaisia kasviksia ja hedelmiä
- Ravinnontarpeen tyydytyksen lisäksi luonnontuotteilla onkin nyt muita arvoja
 - Maku, lähiruoka, kerääminen harrastuksena, vaihtelu... jatka listaa itse!



Luonnontuotteet nyky-Suomen ruokakulttuurissa

- **Luonnontuotteista kehitetään uusia tuotteita**
 - Vienti ulkomaille, Suomi-eksotiikkaa turisteille
 - Terveysvaikutusten tutkiminen: esim. mahlan ja petun uudet käyttömahdollisuudet
 - Luonto antaa myös uusia ideoita: esim. tervaa ei käytetty ennen ravinnoksi, nykyisin terva-aromilla maustetaan vaikkapa sinappia



Lue lisää

- **Lähteet:**

- Isoäidin keittiössä. Makuja ja muistoja. Yhtyneet kuvalehdet Oy, 2005.
- Pukonen, Seija & Kauppinen, Terttu. Makuja maakunnista. Tammi, 1980.
- Pulsa, Anneli & Väre, Henry. Suomen marjat luonnossa ja ruokapöydässä. Art House, 2007.
- Räsänen, Matti. Savokarjalainen ateria. Otava, 1980.
- Satakuntalainen keittokirja. SKS, 1978.
- Sillanpää, Merja. Happamasta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Hyvää Suomesta, 1999.
- Uusivirta, Hilikka. Suomalaisen ruokaperinteen keittokirja. WSOY, 1982.



Suomalaisen
ruokakulttuurin
edistämishjelma

Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi,
puh. 08-6155 5590, fax 08-16155 5592, info@arctic-flavours.fi



www.arktisetaromit.fi