

Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan



Juha Iso-Aho, Jukka Moilanen, Maria Murto, Juha-Pekka Natunen,
Noora Niemi, Riina Helppi-Kurki, Katja Vehviläinen (toim.)

Juha Iso-Aho, Jukka Moilanen, Maria Murto,
Juha-Pekka Natunen, Noora Niemi,
Riina Helppi-Kurki, Katja Vehviläinen (toim.)

Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan

Juha Iso-Aho, Jukka Moilanen, Maria Murto, Juha-Pekka Natunen,
Noora Niemi, Riina Helppi-Kurki, Katja Vehviläinen (toim.)

Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan

Humanistinen ammattikorkeakoulu
© tekijät ja Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023, Imatra

Taitto: Emilia Reponen
Valokuvat: Ks. kuvaluettelo s.103

ISBN 978-952-456-452-6 (painettu)
ISBN 978-952-456-453-3 (verkko)
ISSN 2343-0664 (painettu)
ISSN 2343-0672 (verkkojulkaisu)

Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 170



Ruokamaakunta Nyt!

11 000 vuotta eteläkarjalaista gastronomiaa jatkuvassa kattauksessa



HUMAK

LAB University of Applied Sciences

LAPPEENRANNAN MUSEOT



Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020



Rahoitetaan osana Euroopan unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia

GOSAIMAA



Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020



gosaimita Oy:n Saimaan matkailun kilpailukykyä ja uudistamista kalusteiden elämyksen ja verkostojen avulla -hanke, APPIKAS, EAKR, rahoitetaan osana Euroopan unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia (DEACT EU).

Sisällys

Alkusanat	6
Järviluontoa, historiaa ja herkuttelua Suomen matkailun juurilla	9
Eteläkarjalaisesta ruokakulttuurista	13
Osa I: Saimaan sylissä	18
Kivikautisilla ruoka-apajilla	21
"Kivikautinen" pähkinäpuolukkasalsa.....	25
Paahdetut juureslastut.....	25
Mustaherukanlehti-vadelmasorbetti.....	27
Lämmin yrttijuoma suoraan luonnosta.....	27
Retkellä ja nuotiotulilla	29
Sokerisuolattu lapiokala.....	29
Karitsaa tulilla.....	29
Suolainen lettu.....	31
Vadelmakastike.....	31
Sellerihilloke.....	33
Paahdetut juurekset.....	33
Ruiskupit.....	35
Omenapiirakka.....	37
Löylyn henki - saunan historiaa ja saunaperinteitä	41
Kuumaa kaalia tulilla.....	44
Ruokamaakunta Nyt! -makkara.....	46
GoSaimaan Makkarafestin 2023 voittajamakkara.....	47
Osa II: Lähiruokaa perinteisesti ja modernilla twistillä	48
Kaisan päivä	51
Kaisan päivän karitsaburger Markus Maulavirran tapaan.....	56
Tynnyrikalja.....	57
Moderneja lähimakuja	58
Hapatettu juusto-valkosipulileipä.....	58
Kielomäen hunajasima.....	60
Kuohujuomasorbetti.....	61
Korista tervehdys! - paikallista pienesti	62
Kasvismosaiikki ja 1-2-3 -liemi.....	62

Kylmäsavuporkkanat.....	63
Villiyrttipesto.....	63
Kuivatut tomaatit.....	65
Savukalaceviche ja cevicheliemi.....	65
Juureskuorisipsit.....	66
Kuusenkerkkädippi.....	66
Blinipannari.....	67
Juustoyrttilastut.....	69
Ruislastut.....	69
Juureslepuskaiset.....	69
Höpsytystä ja rypytystä.....	71
Joutsenolainen rieska Terttu Ahosen tapaan.....	72
Osa III: Kievariien kestitystä ja hovien herkkuja.....	74
Kestikievareissa.....	77
Kestikievarin taikaa.....	79
Jälkimarinoidut paahdetut juurekset.....	79
Marinoidut kantarellit.....	81
Kukkakaali-perunasalaatti.....	81
Kurkkumosaiikki.....	82
Puolukkakastike.....	83
Härän niska.....	83
Tuorejuustovahto.....	84
Marinoidut marjat.....	84
Omenapaistos.....	85
Saksankirveliraparperisiirappi.....	85
Kartanoista ja hoveista.....	87
Rukiiset tervehdykset.....	89
Savuinen kalakeitto.....	91
Karitsan kyljykset ja punaviinikastike sekä lisukkeet.....	93
Marjakakkunen, saksankirvelivalkosuklaajäädystä, marjakuohumelbaa ja paahdettua valkosuklaata.....	97
Hankkeet ruokamatkailua kehittämässä.....	101
Lähteet.....	102

Alkusanat

Kun jään reuna alkoi viimeisimmän jääkauden jälkeen vetäytyä nykyään Suomea tunnetulla alueella kohti luodetta, saapuivat ensimmäiset asukkaat Etelä-Karjalaan. Suomen vanhimpiin kuuluvat, lähes 11 000 vuoden ikäiset asuinpaikat ovat Joutsenon Kuurmanpohjassa. Niiden asukkaista tiedetään varmasti ainakin se, että he valmistivat ja söivät ruokaa.

Vuosituhansien kuluessa asukkaat ovat vaihtuneet, rajat ovat liikkuneet ja alueen ilmasto sekä lajisto ovat muuttuneet – kenties useampaakin kertaan ja suuntaan – mutta syötävää on aina löydetty. Samana ovat pysyneet myös maiseman peruspiirteet. Nykyisen Etelä-Karjalan maantieteellinen paikka Saimaan järvioltaan kaakkoisella reunalla, ensimmäisen Salpausselän molemmin puolin levittäytyneenä on myös maakunnan ruokakulttuurin selkäranka.

Etelä-Karjalassa on eletty idän ja lännen välisellä kulkureitillä ja valtioiden rajojen syntymisen myötä myös itäisellä reitillä etelästä kohti pohjoista. Vaikutteita ja ideoita niin ruokaan kuin kulttuuriin laajemminkin on liikkunut tätä kautta eri suuntiin kautta historian. Parhaista ideoista on napattu täällä kiinni ja istutettu ne osaksi perinnettämme.

Tässä kirjassa eteläkarjalainen ruoka tarjoillaan mutkattomasti, historiasta ja perinteistä ammentaen, mutta modernilla otteella. Tavoitteena on ollut se, että teoksen resepteistä löytyy ideoita ja inspiraatiota niin kotikeittiöihin kuin ammattimaisille ruokapalveluiden tuottajille. Teoksen reseptit on kehitelty ja testattu keittiömestari Jukka Moilasan johdolla *Ruokamaakunta Nyt! – 11 000 vuotta eteläkarjalaista gastronomiaa jatkuvassa kattauksessa* -hankkeen työpajoissa ja tapahtumissa yhdessä maakunnan ruokatuottajien ja -kehittäjien kanssa.

Olemme itse inspiroituneet ja peräti intoutuneet monien itsellemme aiemmin tuntemattomien löytöjen äärellä. Näitä oivalluksia ovat tarjonneet esimerkiksi historiallinen tieto siitä, että alueella on syöty ja todennäköisesti jopa viljelty pähkinää jo kivikaudella. Tai toisaalta nykypäivän havainto, että maakunnasta löytyy vaikkapa huippuluokan kasviöljyjen sekä yrtti- ja marjajalosteiden tuottajia.

Kirjan rakenne noudattaa löyhästi kronologiaa kivilaudelta kohti nykypäivää. Reseptien lomassa ruokateemaa valotetaan historiatiedon näkökulmasta. Myös teoksen kuvissa lomittuvat historia ja nykypäivä. Jonkinlaisena piiloviestinä tässä on, että monilla nykypäivän ilmiöiksi mielletyillä asioilla on itse asiassa vahva yhteys historiaan. Esimerkiksi kasviproteiinia suosiva härkäpapujen nautiskelija löytäisi helposti ruokaseuraa 600 - 700 -lukujen Etelä-Karjalasta, jossa tämä trendikäs kasvi otettiin käyttöön ensimmäisenä Suomessa. Metsässä ja järvillä viihtyvä, marjoja, yrttejä, sienä ja kalaa sekä riistaa hyödyntävä nykyihminen voi puolestaan tunnistaa itsessään kivilauden metsästäjä-keräilijän piirteitä.

Vaikka uusimmat teknologiset innovaatiot mahdollistavat hämmästyttävästi sen, että hiilidioksidista tuotetaan sähkön energian avulla ravintoproteiinia, niin toistaiseksi elämme vielä todellisuudessa, jossa ruoka tuotetaan eloperäisiä luonnonvaroja hyödyntäen. Suomalaisen ja samalla eteläkarjalaisen ruokakulttuurin peruskivistä tärkeimpiä on se, että edelleen osaamme hyödyntää luonnossa kasvavaa ravintoa. Ja että meillä on myös siihen oikeus.

Tästä syystä haluamme omistaa tämän kirjan imatralaiselle Ilma Lindgrenille, jolta maanomistaja takavarikoi Lindgrenin keräämät puolukat syyskuussa 1914. Yli viisi vuotta kestäneen oikeustaistelun jälkeen Lindgren sai korkeimmasta oikeudesta päätöksen, jonka nojalla meillä kaikilla on tänäkin päivänä *jokaisen oikeudet* luonnossa liikkumiseen, marjojen, sienien ja yrttien keräämiseen sekä onkimiseen ja pilkkimiseen.

Imatralla 16.11.2023

Toimittajat



Järviluontoa, historiaa ja herkuttelua Suomen matkailun juurilla



Saimaan alue on vetovoimainen ruokamatkailukohde, mistä kertoo vuodelle 2024 myönnetty Euroopan ruokaprovinssi -tunnustus. Saimaa European Region of Gastronomy ei ole pelkkä kunnianosoitus, vaan se on lupaus herkullisista makuelämyksistä ja rikkaasta ruokakulttuurista, joka tekee alueestamme ainutlaatuisen.

Etelä-Karjala on Saimaan alueen eteläisin maakunta, josta löytyvät Suomen matkailun juuret. Maakunnan kahdesta kaupungista Imatra tunnetaan jo Kalevala-eepoksessa mainitusta Suomen vanhimmasta matkailunähtävyydestä Imatrankoskesta ja sen vierellä komeilevasta linnasta, Valtionhotellista. Vuonna 1649 perustetun Lappeenrannan nähtävyyksiin lukeutuvat puolestaan esimerkiksi Lappeenrannan historiallinen linnoitus, kaunis satama-alue ja Saimaan kanava.

Saimaan rantojen ja aaltojen lisäksi Etelä-Karjala kätkee sisäänsä useita helmiä kaupunkikeskusten Lappeenrannan ja Imatran ulkopuolella. Aloitatpa kierroksen etelästä tai pohjoisesta niin mieleenpainuvat maisemat ovat taatut. Luumäellä presidentti P.E.Svinhufvudin koti,

Kotkaniemi, ja talvisodan jälkeen puolustuslinjaksi rakennettu Salpalinja nähtävyyksineen tarjoavat tietoa Suomen historian käännekohdista. Savitaipaleen upeiden nähtävyyksien, näyttävän graniittikirkon, Hakamäen museoalueen ja kenraali Suvorovin rakennuttaman Kärnäkosken linnoituksen lisäksi Savitaipaleella voi suunnata Saimaa UNESCO Global Geopark -verkoston retkeilykohteisiin vaikkapa Kuolimo-järvelle. Vierailu Taipalsaarelle puolestaan antaa aavistuksen siitä, kuinka luonto hemmottelee kulkijaa ainutlaatuisilla ja vaihtelevilla maisemilla. Puolet Taipalsaaresta onkin Saimaata, joka houkuttelee ulkoilijaa retkeilyreitteineen ja leiripaikkoineen.

Ruokolahdella tärkeimpiin nähtävyyksiin lukeutuu kirkonmäki ja luontokohteista Kummakivi. Rautjärvellä näkemisen arvoisia kohteita ovat lohien nousua varten ennallistettu Hiitolanjoki sekä Haukkavuoren kaunis näköala- ja rajapaikka, joka on myös suosittu perheiden retkikohteita. Piipahdathan myös Parikkalaan, Etelä-Karjalan pohjoisimpaan kuntaan, jossa päänähtävyys on ehdottomasti jopa pelottavaksi luonnehdittu Parikkalan patsaspuisto.



Luumäeltä, Lemin, Savitaipaleen, Taipalsaaren, Ruokolahden, Rautjärven, kautta Parikkalaan matkaa kertyy vain noin 200 kilometriä.

Alueen helmi on Saimaa, Suomen suurin ja Euroopan neljänneksi suurin järvi. Wall Street Journal listasi sen myös maailman viiden kauneimman järven joukkoon vuonna 2014.

Saimaan pinta-ala on 4 460 neliökilometriä ja vesillä lepää 13 000 saaren labyrintti. 15 000 kilometrin rantaviiva on pidempi kuin Ranskalla yhteensä. Saimaa on myös suosittu mökkeilykohde, järven rannoilla on noin 70 000 rantamökkiä saunoineen.

Saimaan ylivoimaisesti suurin vetonaula on luonto, saaristo- ja järvimaisemat sekä kirkas vesi. Jos olet onnekas, saatat nähdä kesäpäivänä jopa saimaannorpan paistattelemassa kalliolla. Tuhansien saarten täplittämän Saimaan vedet tarjoavat erinomaiset mahdollisuudet veneilyyn. Ihastuttavia järvimaisemia voi ihastella niin purje- kuin moottori-veneistä. Järviympäristöön voi tutustua myös lukuisilla risteilyillä.

Saimaan alueella on paljon mukavia aktiviteetteja, jotka sopivat ryhmille ja yksittäismatkustajille. Alueen kulttuurielämä on rikasta ja monipuolista, ja siinä sekoittuvat historia ja nykypäivä. Saimaan alue on täynnä ainutlaatuisia geologisia, arkeologisia, kulttuurihistoriallisia ja historiallisia nähtävyyksiä. Aktiviteetit luonnossa, hotelli- ja kylpylälomailu, saunominen, pyöräily, risteilyt ja kauniit järvimaisemat ovat Lappeenrannan ja

Imatran seudulla oleskelusi avaintekijöitä. Pienet boutique -hotellit ja mökit ovat helposti saavutettavissa ympäri vuoden ja luovat parhaat elämykset kaikenikäisille.

Saimaan alueella on runsaasti majoitusvaihtoehtoja, joista voit valita lomasi tyyppin, matkaseurueesi ja henkilökohtaisten mieltymystesi mukaan mieluisesi. Voit yöpyä kylpylähotellissa, kaupungin keskustahotellissa, mökissä, perhehuoneessa tai maatilalla.

Saimaan alueen ruokakulttuuri tarjoaa monipuolisen matkan suomalaiseen ruokaan ja ruokaperinteisiin. Lappeenrannan ja Imatran seudulla on aina kunnioitettu paikallisia perinteitä ja edelleen Joutsenossa höpsytetään rieskaa perinteiden mukaisesti. Lappeenrannan ja Imatran ravintoloissa on aina syöty hyvin, ja täällä perinteet jatkavat kukoistustaan ja Karjalassa kun ollaan, niin nälkä tai jano ei pääse yllättämään. Alueen ravintoloista löydät niin perinteisiä kuin moderneja ruokaherkkuja, jotka kunnioittavat lähellä tuotettuja raaka-aineita ja kertovat Saimaan ainutlaatuista tarinaa. Haluatpa sitten ruokailla rennosti perheen kesken taikka nauttia illasta juhlavammin, löydät varmasti sopivan ravintolavaihtoehdon tilanteeseen kuin tilanteeseen.

Saimaan alueen ruokakulttuuri on ainutlaatuinen sekoitus paikallisia makuja ja perinteitä, jotka heijastelevat Suomen ruokaperinteen monimuotoisuutta. Vuosituhansien saatossa historia on muovannut itäsuomalaista ruokakulttuuria, ja tätä perinnettä vaalitaan edelleen valmistamalla Lemiläistä Särää tuhatvuotisen reseptin mukaan kypsyttämäl-

lä lammasta yli 8 tuntia uunissa. Itäisen Suomen perinteissä kohtaavat idän ja lännen vaikutteet sulavasti ja herkullisesti. Ruokamme kertoo tarinan menneisyydestämme ja juhlii samalla tulevaisuutta. Meiltä löytyy perinteinen ja tuunattu karjalanpiirakka moneen maakuun.

Nauti upeista järvimaisemista, kiehtovista kulttuurinähtävyyksistä paikallisen ruoan ja karjalaisen sydämellisen vieraanvaraisuuden siivittämänä.

Lisätietoja alueestamme:
www.gosaimaa.com



Eteläkarjalaisesta ruokakulttuurista



Etelä-Karjala sijaitsee itäisen ja läntisen kulttuuripiirin rajalla, ja vaikutteet molemmista suunnista näkyvät alueen ruokaperinteessä. Eteläkarjalaisesta ruokataloudesta löytyy runsaasti yhteisiä piirteitä Karjalankannaksen, Pohjois-Karjalan sekä Savon alueen kanssa. Ruokaperinteeseen kuuluu vahvasti erilaisten piirakoiden sekä pataruokien valmistus ja liesiuunin käyttö on merkittävä osa karjalaista ruoanvalmistusta. Ruokatalouden erityispiirteisiin kuuluu sienten käyttö, joka vielä ennen toista maailmansotaa oli muualla Suomessa tuntematon tai vieroksuttu tapa.

Perinteinen kansanomainen ruokatalous koostui eri tavoin varastoiduista elintarvikkeista. Tuoretta ruokaa oli tarjolla tavallisesti vain syysteurastuksen, kalastuksen ja marjastuksen aikaan. Saimaa, Vuoksi ja maakunnan muut lukuisat järvet ja joet tarjosivat hyvät kalastusmahdollisuudet, ja kalalla olikin tärkeä merkitys eteläkarjalaisessa ruokataloudessa. Kalastusta harjoitettiin ympäri vuoden ja kalaa säilöttiin suolaamalla, hapattamalla ja kuivaamalla.

Kasvien ja juuresten käyttö on Etelä-Karjalassa ollut hyvin runsasta ja esimerkiksi papujen kasvatuksella on alueellamme vuosisataiset perinteet. 1900-lu-

vun alkupuolelta lähtien puutarhakasvit, kuten porkkana ja punajuuri, alkoivat yleistyä. Samaan aikaan yleistyi myös puutarhamarjojen ja -hedelmien kasvat. Tähän vaikutti erilaisten järjestöjen, kuten Marttojen ja Maa- ja kotitalousnaisten neuvonta- ja valistustyö.

Tyypillisiä eteläkarjalaisia kasvisruokia olivat erilaiset kasviksista valmistetut puurot, joiden suuruksena käytettiin ruis- tai ohrajauhoja tai hapanleipätaikinaa. Kasviksista valmistettiin myös erilaisia keittoja, uuniruokia ja paistikkaita. Lohko on yleisnimitys useille kasviksista valmistetuille ruokalajeille. Metsämarjoja syötiin kesäisin tuoreena ja talveksi säilöttiin lähinnä puolukkaa. Puolukkasurvosta käytettiin mm. lantturaasteen kanssa salaattina tai puolukkamämminä, joka valmistettiin ruisjauhojen kanssa imeltämällä uunissa.

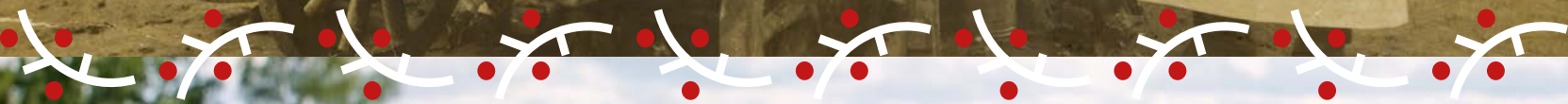
Sähköistyminen ja kylmälaitteiden yleistyminen mahdollistivat tuoreiden raaka-aineiden ympärivuotisen käytön. Teollistumisen myötä maakunnan kaupunkialueilla ihmiset siirtyivät työskentelemään mm. metsäteollisuuden parissa ja omavaraisuus väheni. Teollistumisen myötä syntyi myös paikallinen elintarvike- ja juomateollisuus.



Ruokakulttuurin muutokset näkyivät myös esinekulttuurissa. Kansanomainen puuesineistö alkoi väistyä teollisesti valmistettujen esineiden tieltä.

Maaseutukulttuurissa vuotuisjuhlat ja merkkipäivät näkyivät ruokataloudessa. Keyri eli kekri, joulun, laskiainen ja pääsiäinen toivat ruokapöytään arki-ruoasta poikkeavia ruokalajeja. Esimerkiksi joulun aika oli tärkein vuotuinen juhlakausi, jonka valmistelut aloitettiin jo viikkoja aiemmin. Arkiruoka oli hyvin yksinkertaista, kasvis- ja viljapainotteista, mutta juhlissa ruokapöydässä oli tarjolla useampaa eri lajia ja esimerkiksi liharuokia kuten lihapaistia tai syltystä. Juhlapöytään paistettiin tuoretta leipää ja piirakoita sekä pullaa. Rusinasoppa ja riisipuuro kuuluivat juhlapöydän ruokiin. Pääsiäispöydässä oli tarjolla maito- ja munaruokia. Juhlapäivien juomaksi valmistettiin usein tynnyrikaljaa eli taaria, jonka valmistus oli suuritöistä ja aikaa vievää.

Häät ja hautajaiset olivat suuria tilaisuuksia, joihin kutsuttiin kylän väkeä ja sukulaisia läheltä ja kaukaa. Juhlien järjestelyä varten palkattiin useimmiten pitoemäntä. Tarjottavaa piti olla runsaasti ja ruokalajeina oli osin samoja ruokia kuin vuotuisjuhlissakin. Juhlat kestivät kaksi tai kolme päivää ja niiden aikana tarjottiin useampia aterioita. 1940-luvulle asti tärkein hautajaisruoka oli rokka, joka yleensä oli herneistä valmistettu. Sotien jälkeen rokka on vähitellen hävinnyt hautajaisten ruokalialta.



11 000 vuotta eteläkarjalaista gastronomiaa

n. 9000 eaa.

Merkkejä kiinteästä ihmisasutuksesta nykyisen Etelä-Karjalan alueella, mm. Joutsenon Saarenoja II:n kivikautinen asuinpaikka.

Elinkeinona keräily ja metsästys.

5250-2250 eaa.

Ensimmäiset havainnot viljakasvien siitepölyistä (tattari ja ohra) Kymenlaakson alueelta.

n. 2000 eaa.

Ensimmäiset merkit karjanhoidosta.

n. 300-600 eaa.

Viljely vakiintuu, ensimmäisinä lajeina ruis ja ohra.

800

Peltoviljely tulee kaskiviljelyn rinnalle. Karjan laidunnusta osoittavat kasvillisuusmuutokset alkavat paljon aikaisemmin.

1700-luvun loppupuoli

Perunan käyttö alkaa yleistyä.

Kahvi saapuu alueelle.

1800-luvun alku

Teuraskarjan pito yleistyy
voin vienti mm. Pietariin on
jatkuvasti kasvava sivuelinkeino.

1866

Viinanpoltto
kielletään.

1910-20-luku

Puutarhakasvien
ja -marjojen
viljely yleistyy.

1960-luku

Atomi ja vety
syntyvät.

1850-luku

Maaseudulle ryhdytään
perustamaan ruoka- ja
taloustavaroita myyviä
muonaputeja.

Kahvin ja teen käyttö
alkaa yleistyä.

1800-luvun loppupuoli

Viipurinrinkelien valmistus lappeelaisten
viljelijöiden sivuelinkeinoksi.

Alueen ensimmäiset meijerit perustetaan Parikkalassa.





Osa I: Saimaan sylissä



Kivikautisilla ruoka-apajilla



Kivikauden ajanjaksot:

- *Mesoliittinen kivikausi 9000–5300 eaa*
 - varhaismesoliittinen 9000–8500 eaa
 - keskimesoliittinen 8500–6500 eaa
 - myöhäismesoliittinen 6500–5300 eaa
- *Neoliittinen kivikausi 5300–1800 eaa*
 - varhaisneoliittinen aika 5300–4000 eaa
 - keskineoliittinen aika 4000–2800 eaa
 - myöhäisneoliittinen aika 2800–1800 eaa

Etelä-Karjalan alueelta löytyy useita kivikauden asuinpaikkoja. Lappeenrannan Joutsenon Saarenoja II on varhaismesoliittinen asuinpaikka ja se kuuluu Suomen vanhimpien asuinpaikkojen joukkoon.

Kivikauden ilmasto oli n. 1–3 astetta nykyistä lämpimämpi, ja yleensä myös kosteampi. Ilmasto muistutti tämän hetken Keski-Euroopan ilmastoa.

Kivikauden ihmiset olivat keräilijä-metsästäjiä ja he kiersivät tutuilla asuinpaikoilla vuodesta toiseen sen mukaan, mistä minäkin vuodenaikana ravintoa oli parhaiten saatavilla. Pyyntiryhmän muodosti todennäköisesti suurperhe. Hyville asuinpaikoille voitiin asettua pysyvästi. Viljely alkoi viimeistään neoliittisen ajan loppupuolella.

Arkeologisten tutkimusten tulokset eivät anna täydellistä kuvaa kivikauden ihmisen ruokavaliosta, koska aineistojen

säilyvyys Suomen maaperässä vaihtelee. Esimerkiksi luu säilyy vain palaneena ja kasvimateriaali joko hiiltyneenä tai hapettomissa olosuhteissa. Etenkin kasvien käytön arvellaan olleen merkittävästi laajempaa mitä aiemmin on ajateltu tai aineistot antavat ymmärtää.

Ruokaa säilöttiin, savustettiin ja kuivattiin talveksi. Ilmeisesti myös hapattaminen ja mädättäminen ovat säilöntäkeinoina olleet käytössä.

Asuinpaikat sijaitsivat pääosin veden äärellä, ja kalastus on ollut merkittävä ravinnon lähde. Kalastusta on luultavasti harjoitettu ympäri vuoden. Kalastukseen on käytetty mertoja, verkkoja, katiskoja, kalapatoja ja nykyistä koukkua muistuttavia yksinkertaisia puukoukkuja, launeja.

Etelä-Karjalan ja Saimaan alueen tutkimusten luuaineistossa kaloista selkeästi eniten edustettuna on hauki. Lisäksi on



löytynyt mm. särkikalojen, ahvenen, lahnan ja kuhan luita. Myös made on kuulunut kivikauden ihmisen ruokavalioon ja sitä lienee kalastettu nimenomaan talvella, avannosta käsin.

Riistan osalta luuaineistossa on eniten jäänteitä majavasta, hirvestä ja peurasta. Myös muun muassa metsäjäniksen, saukon, karhun ja lintujen luita on löydetty. Joukossa on myös jonkin verran tunnistamattomia luita. Metsästystä harjoitettiin jousilla ja keihäillä. Nuoremman neoliittisen kivikauden aikana ryhdyttiin käyttämään kuoppapyyntiä hirvien ja peurojen metsästyksessä. Etelä-Karjalasta pyyntikuoppia löytyy muun muassa Savitaipaleen Rovastinojan kivikautiselta asuinpaikalta.

Kasvien osuus ruokavaliossa on aiemmin jäänyt vähemmälle huomiolle, koska kasvien käytöstä on säilynyt huonosti aineistoa. Kasvinosista on kuitenkin löytenyt neulasia, suomuja ja siemeniä.

Pähkinät ovat olleet merkittävä osa kivikauden ruokavaliota ja niitä on mahdollisesti jopa viljelty. Etelä-Karjalan alueella on kasvanut vesipähkinää, ja sitä on tutkimuksissa löydetty ainakin Savitaipaleen Jäkälänjärveltä ja Luumäen Niitnimestä. Vesipähkinää ei enää Suomessa kasva, mutta Euroopan pähkinäpensasta, tutummin hasselpähkinää, voi löytää sekä luonnonvaraisena että kasvatettuna.

Marjoista alueeltamme on eniten tunnistettu sianpuolukkaa, vadelmaa ja

variksenmarjaa. Oletettavasti myös muita marjoja kuten katajanmarjaa, tuomenmarjaa, puolukkaa, mustikkaa ja pohjanpunaherukkaa on käytetty.

Marjojen lisäksi on käytetty erilaisia heinäkasveja ja niiden jyviä, kuten jauhosavikkaa, suolaheiniä ja hierakoita sekä sikoangervon juurimukuloita ja ulpukan siemeniä ja juurakoita. Keräilyn kohteina ovat varmasti olleet muutkin luonnontimet, kuten sienet ja lintujen munat, luultavasti hunajakin.

Viljely on Suomessa alkanut mesoliittisen ja neoliittisen kauden taitteessa. Etelä-Karjalassa viljelyn alkamisesta ei ole juurikaan aineistoa, joten on esitetty arveluja muun Suomen aineistojen pohjalta. Lähin tunnettu löytö on Pohjois-Kymenlaaksosta Jaalan Huhdasjärveltä. Tehdyissä tutkimuksissa on paljastunut noin 5250 eKr. ajoitettu viljakasvin siitepöly tattari. Tattarin lisäksi analyysissä havaittiin noin 4250 eKr. ja 2250 eKr. ajoittuvat ohran siitepölyt. Varhainen viljely on ollut pienimuotoista toimintaa. Pyynti ja keräily säilyivät ravinnonhankinnan perustana kivikauden loppuun ja monin paikoin vielä kauan sen jälkeenkin.





“Kivikautinen” pähkinäpuolukkasalsa

2 dl saksanpähkinöitä murskattuna

150 g pakaste-/tuoreita puolukoita

Persiljaa

Siankärsämön kukintoja (*tuore tai kuivattu*)

1 dl limemehua

1-2 rkl hunajaa

1-2 dl hamppu-/pellavaöljyä

Suolaa ja mustapippuria

Yhdistä kaikki aineet keskenään ja anna tekeytyä jääkaapissa noin kaksi tuntia.



Paahdetut juureslastut

600 g kuorittuja ohuita juuresviipaleita
(*punajuuri, porkkana, palsternakka, peruna*)

Suolaa

Pellava-/hamppuöljyä

Käytä juuresviipaleiden tekoon juustohöylää, mandoliinia tai kuorimaveistä.

Laita viipaleet kulhoon ja lisää hiukan öljyä.
Kiillota viipaleet kauttaaltaan kevyesti öljyllä.

Asettele viipaleet uunipelleille leivinpaperin päälle
ja ripottele myllystä merisuolaa lastujen päälle.

Paahda uunissa 200°C 18-20 min,
kunnes lastut ovat vaaleanruskeita ja kypsiä.

Nauti pähkinäpuolukkasalsan kera.



Mustaherukanlehti- vadelma sorbetti

5 dl nestettä
(vettä, mehua, kuohujuomaa)

100 g sokeria

500 g marjoja

60 g tärkkelyssiirappia

30 g mustaherukan lehtiä

1 dl sitruuna- / limemehua
(limemehua)

Limen/sitruunan kuorta
(pelkkä vihreä/keltainen
osa raastettuna)

1 liivatelehti tai $\frac{3}{4}$ tl agar agar

Laita kattilaan vesi, sokeri, marjat, mustaherukanlehdet ja siirappi. Keitä seosta 2-3 minuuttia.

Soseuta, siivilöi ja lisää kylmässä vedessä liotettu liivate tai agar agar, joiden tehtävä on hidastaa sorbetin sulamista. (Mikäli käytät agar agar, niin liuota se kylmään veteen ja lisää se ohuena nauhana kiehuvaan nesteeseen. Anna kiehua vähintään kaksi minuuttia.)

Jäähdytä kannen alla 45 min.

Seos viimeistellään jäätelökoneessa.

Mikäli ei ole jäätelökonetta, niin laita sorbetti laakeassa astiassa pakka- seen ja käy esim. haarukalla aika ajoin sekoittamassa seos hileiseksi.

Lämmin yrttijuoma suoraan luonnosta

3 l raikasta vettä

**kourallinen tuoreita
kuusenkerkkiä**

**puoli kourallista mustikan lehtiä
ja/tai puolukan lehtiä**

muutama oksa rantaminttua

Laita kaikki ainesosat kattilaan ja keitele vähintään puoli tuntia. Huomioithan, että mitat ovat noin-mittoja.

Juoman makua voit muunnella vaihtelemalla yrtejä, kannattaa kokeilla myös esimerkiksi siankärsämöä.

Juoman voit halutessasi makeuttaa hunajalla.

Muistathan myös, että kuusenkerkkien ja kokonaisten varpujen poimimiseen tarvitset maanomistajan luvan.



RETKELLÄ JA NUOTIOTULILLA

Sokerisuolattu lapiokala

Nahallista kalafilettä

(voit käyttää myös nahattomia n. 1 cm viipaleiksi leikattuja palasia)

Suolaa ja sokeria (valmista sekoitus esim. ½ dl sokeria ja ½ dl hienoa merisuolaa)

Aseta kalapalat suolasokerisekoituksen päälle astiaan ja peitä lopulla suolasokerilla.

Riippuen kalan koosta anna maustua 15-30 min.
Huuhtelee juoksevan kylmän veden alla ja kuivaa hyvin.

Kuumenna puhdas pistolapio tms. kuumaksi, ripottele todella ohut kerros suolaa lapion pintaan ja paahda kalat nopeasti molemmin puolin kypsiksi. Voit puristaa päälle ennen tarjoilua limeä tai sitruunaa tai ripotella esim. kylmäpuristettua hamppuöljyä ja tilliä reiluina oksina.



Karitsaa tulilla

Karitsan ulkofilettä, potkaa tai viulua

**Mausteita maun mukaan: suola, pippuri, savupaprika, villiyrtejä,
lime/sitruuna tai punaviiniä**

Öljyä

Putsaa karitsan ulkofile kalvottomaksi ja anna maustua
muutama tunti pakaste- tai vakuumpussissa.

Kuumenna pannut/lapio ja lisää öljy sekä paahda fileitä n. 2 min puoleltaan.
Anna vetäytyä.

Tarjoa sellaisenaan tai suolaisten lettujen ja vadelmakastikkeen kera.

Mikäli käytät potkaa tai viulua, anna maustua 5-6 h ja kypsennä matalassa
lämmössä uunissa tai sirkulaattorissa (sous vide eli vakuumissa vesihauteessa)
58 asteessa n. 6-10 h. Kuljeta tulille lämpimänä ja paahda ritilällä kauniin ruskeaksi,
anna vetäytyä ennen tarjoilua.



Suolainen lettu

Valmista lettutaikina astiaan tai vaikkapa pulloon valmiiksi.

1/2 l maitoa tai esim. kaurajuomaa

2 1/2-3 dl vehnä jauhoja

1-2 kananmunaa

50 g sulatettua/ruskistettua voita

Ripaus suolaa

Paista voissa kuumalla pannussa sopivan kokoisiksi (n. 1-2 dl).

Sekoita taikina hyvin ennen paistamista.



Vadelmakastike

200 g pussi pakaste/tuoreita vadelmia

3 dl Öljypuun Perinteistä salaattinkastiketta

1/2 rkl sokeria

20 g tilliä

Soseuta aineet ja mausta omilla lempiyrteillä ja mausteilla.

Anna tekeytyä yön yli.



Sellerihilloke

1 kg varsiselleriä pienenä kuutiona

1 dl omenaviinietikkaa

1 1/2 dl sokeria (voit käyttää puolet hillosokeria)

Ripaus suolaa

Hauduta varsiselleri kattilassa muiden aineiden kanssa miedolla lämmöllä pehmeäksi (n.1-1 1/2 h) tai 100 asteisessa uunissa.

Pilko sellerin lehdet mukaan jäähtyneeseen hillokkeeseen tuomaan väriä. Voit käyttää myös saatavilla olevia tuoreita pehmeitä yrttejä, kuten tilliä, persiljaa, vuohenputkea tai nokkosta.

Sopii avotulikalan/-lihan/ -karitsan/-kanan/-kasvisten kera. Toimii myös kylmien tuotteiden kanssa ja salaatin kaverina.



Paahdetut juurekset

Haluamiasi juureksia, esim. porkkanaa, juuriselleriä, lanttua, naurista tai punajuurta.

Kiehauta juurekset kasvisliemessä (jos käytät punajuurta, niin kiehauta se erikseen) melkein kypsiksi ja jäähdytä.

Paahda tulilla pannussa tai padassa öljyssä ja haluamissasi mausteissa ja yrteissä. Voit kaataa joukkoon tilkan kotikaljaa makeutta ja maltaisuutta tuomaan.





Ruiskupit

1 dl kylmää vettä

1/2 tl suolaa

1 1/2 dl ruisjauhoja

1 dl vehnä jauhoja

15 g voita

Lisää veteen kaikki kuivat aineet ja viimeisenä sulatettu voi.

Leivo taikina 2-3 cm paksuiseksi tangoksi, leikkaa 1/2 cm:n viipaleiksi ja taputtele/kauli mahdollisimman ohuiksi jauhoja apuna käyttäen.

Laita metallinen muffinssipelti väärinpäin ja asettele lastut löysästi veneen muotoon muffinssikuppien väliin.

Paista 250°C n. 5 min.

Voit voidella ruiskupit yrttiöljyllä ja ripotella hiukkasen suolaa päälle. Tai täytä esim. kuohkeilla yrtilievitteillä, pikkelöidyillä kasviksilla, yms.

Jos teet ruiskuppeja tulilla, niin kauli n.15-20cm pyöreiksi kiekkoiksi, käytä reilusti jauhoja molemminpuolin.

Kuumenna kuuma kivi tai 3 dl metallikauha nuotiolla ja asettele taikina löysästi kiven/kauhan päälle ja kypsennä 2-4 min. ja nosta ritilällä loppukypsennykseen pohja alaspäin.

Tarjoile esim. keitto syötävästä ruiskupista.







Omenapiirakka

Huippujutut syntyvät sattuman kautta ja vahingossa, kuten klassinen Tarte Tatin. Ranskalainen klassikkoherkku tarte tatin syntyi tarinan mukaan vahingossa 1800-luvun lopun Keski-Ranskassa.

Siskokset Caroline ja Stéphanie Tatin emännöivät tuolloin ravintolaansa, jossa heidän oli tarkoitus tehdä tavallinen omenapiirakka. Kiireisessä keittiössä kävi kuitenkin niin, että omenat kärehtivät pannulla. Toinen siskoksista keksi asettaa taikinakuoren kärehtäneiden omenien päälle, jotta ne eivät palaisi uunissa lisää.

Kuinkas kävikään: loppu on historiaa.

Tiesitkö muuten, että Suomessa tehtiin ensimmäiset omenanviljelykokeilut jo 1400-luvulla.

4 omenaa lohkoina

2 tl kanelia

1 dl vaaleaa siirappia

50 g voita kuutioituna

Ripaus suolaa

1 dl sokeria

2 kananmunaa

1 dl vehnä jauhoa

1 dl kaurahiutale

1 1/2 tl leivinjauhe

1 dl kermaa

50 g sulatettua voita



Esilämmitä uuni 185 °C:seen.
Vuoraa 24 cm kakkuvuoka leivinpaperilla.

Asettele kaneloidut omenalohkot vuoan pohjalle, ripottele päälle suola ja lisää siirappi sekä voikuutiot.

Laita kakkuvuoka uuniin 10 minuutiksi.

Sekoita taikinan raaka-aineet keskenään ja kaada/pursota omenoiden päälle.

Paista uunissa noin 35 minuuttia, kunnes pinta on kauniin ruskea.

Anna jäähtyä noin 10 minuuttia ja kumoa kakkulautaselle.

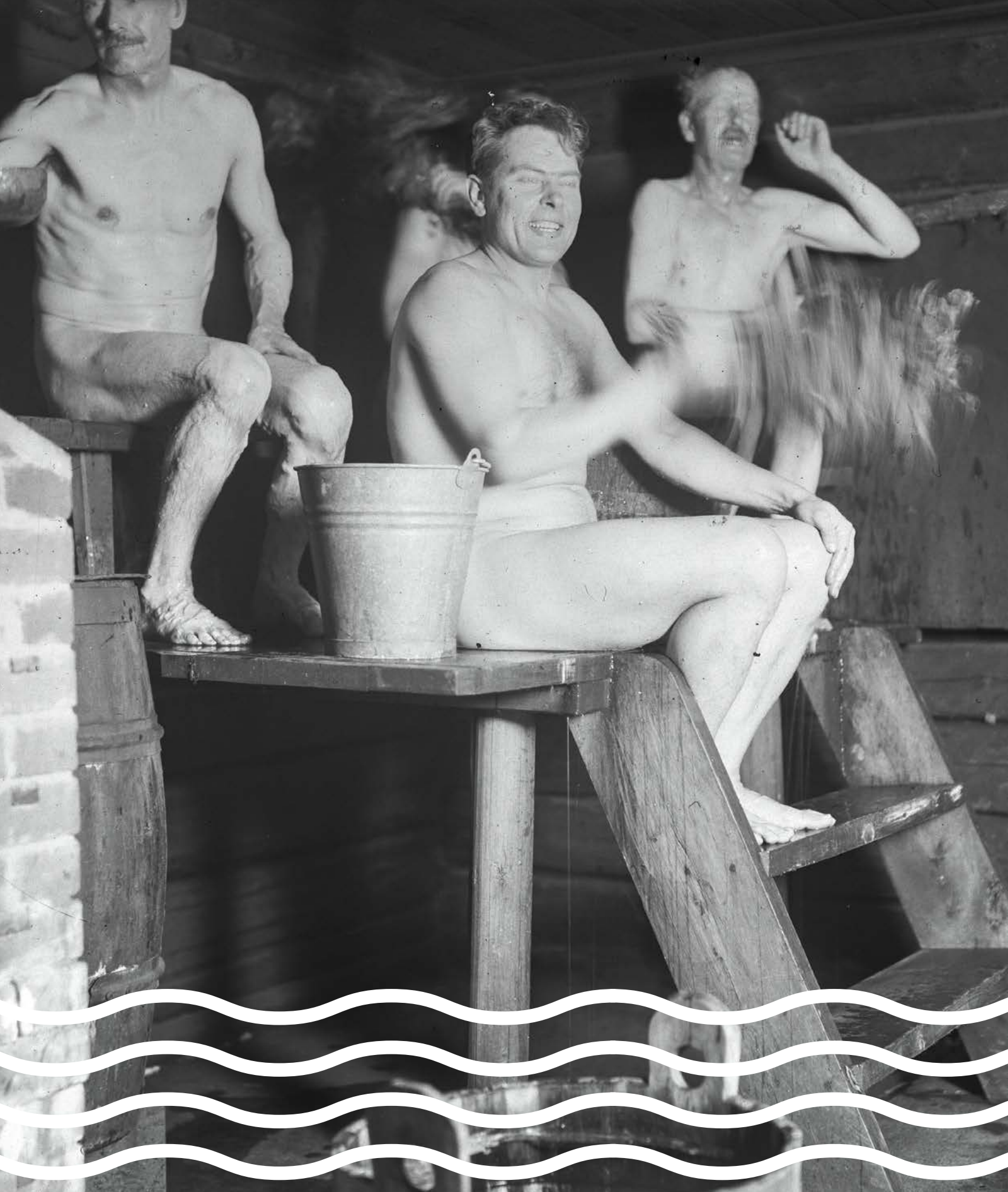
Tarjoa makukermavaahdon ja marjojen kanssa.



Näin valmistat klassisen omenapiirakan uunissa, mutta herkku syntyy mainiosti myös vaikkapa Saimaan rannalla avotulilla retkievääksi.

Rakenna piirakka keikauskakun tapaan metallivuokaan tai paistinpannuun. Nosta ritilälle tai siirrä kuumaa hiekkaa ja hiiliä nuotion viereen ja aseta piirakka päälle paistumaan. Peitä paistoastia suuremmalla kakkuvuoalla tai metallikannella ja nosta kuumia hiiliä päälle. Paista n. 20–25 min. ja tarkkaile paistopintaa aika-ajoin.
Älä polta!





Löylyn henki - saunan historiaa ja saunaperinteitä



Ensimmäiset suomalaiset saunat olivat maakuoppasaunoja, joissa oli turve- tai hirsikatto. Näitä saunoja lämmitettiin kivistä kasatulla kiukaalla. Samantyyppinen kiuas oli myös savupirteissä, joita ryhdyttiin rakentamaan 400-600-luvulla. Savupiipun savusauna on suoraa jatkumoa savupirtille ja se säilyi vallitsevana saunatyypinä aina 1920-30-luvulle asti. 1920-luvulle tultaessa saunoihin ilmestyivät savupiiput. Kiuasmateriaali vaihtui tiilestä peltikuoriseksi pöntöksi ja kiukaat tulivat teolliseen tuotantoon 1930-luvulla. Sähkökiukaat yleistyivät 1940-luvun puolivälistä lähtien, ja niiden lisääntymisen myötä saunoja oli mahdollista rakentaa hyvinkin pieniin tiloihin. 1950-luvulla kaupunkitalojen saunat rakennettiin kuitenkin yleisimmin pihalle tai kellareihin, myöhemmin niille varattiin oma siipensä tai tilansa. Kerrostalojen kellarisaunat yleistyivät 1950-luvulla ja 1960-luvun lopulla ryhdyttiin rakentamaan huoneistokohtaisia saunoja.

Väestön keskittyessä kaupunkeihin 1800-luvun lopulta lähtien syntyi tarve yleisiin saunoihin, koska kaupunkitonteille ei saunoja yleensä rakennettu muun

muassa niiden aiheuttaman palovaaran vuoksi. Yleiset saunat elivät kulta-aikaansa 1940-luvulla. Osa yleisistä saunoista tarjosi erilaisia palveluja, kuten esim. pesua, hierontaa tai kuppautta. Yleisissä saunoissa oli myynnissä limonadia ja ykkösolutta. Useiden Lappeenrannan yleisissä saunoissa 1950-60-luvulla käyneiden henkilöiden mielissä Olly Sitruunasooda, vadelmalimonadi ja Karjalan I olut herättävät maukkaita muistoja.

Läntisen ja itäisen Suomen kansankulttuurissa on eroavaisuuksia saunan osalta. Länsi-Suomessa saunottiin kerran viikossa ja sauna toimi myös talousrakennuksena. Itä-Suomessa saunassa vain kylvettiin ja saunakertoja saattoi olla useita viikossa, etenkin kaskeamisaikaan. Länsi-Suomessa sauna oli pihapiirissä, idässä se sijaitsi tavallisesti pihapiirin ulkopuolella, saunakaivon tai lähteen äärellä. Saunan edustalla saattoi olla kota, jossa riisuuduttiin, puettiin, pestiin pyykkä ja suoritettiin talousaskareita.

Saunakodan lisäksi myös itse sauna saattoi toimia talousaskareiden tilana. Saunassa palvattiin ja kuivattiin lihaa ja



kalaa sekä savustettiin makkaroita. Pel-lavat saatettiin kuivata kuumassa sau-nassa, ja kotitekoiset rohdot ja saippua keitettiin saunan padassa.

Sauna on ollut suomalaisessa maaseutu-kulttuurissa paikka sekä syntymälle että kuolemalle.

Synnytyksen lähestyessä synnyttävä siir-tyi saunaan ja saattoi asua siellä useam-man viikon. Synnytyksen apuna toimi usein vanhempi sukulaisnainen. Vasta-syntynyt pestiin pehmeällä vastalla, jolla myös ennustettiin hänen tulevaisuuttaan.

Kuoleman yhteydessä sauna toimi paik-kana, jossa vainaja pestiin ja puettiin.

Vuotuisjuhliin kuten jouluun ja juhan-nukseen kuuluivat tietyt saunomisri-

tuaalit, samoin siirtymäriitteihin. Jou-luna saunan kiukaalla heitettiin olutta, jotta seuraavana vuonna ohra kasvaisi hyvin. Maaseutukulttuurissa saunomisen yhteydessä tai sen jälkeen ei ilmeisesti nautittu mitään tiettyjä ruokia tai juo-mia, vaan saunaoluet ja -makkarat ovat muodostuneet saunaperinteiksi vasta muutamia vuosikymmeniä sitten.

Saunaoluen nauttiminen on tapana yleis-tynyt 1960-luvulta lähtien, kun sauno-minen on pelkän puhdistautumisen si-jaan alettu liittämään enemmän myös rentoutumiseen, töistä palautumiseen ja vapaa-ajan viettoon. Myös nykyisin perinteisenä saunaruokana pitämämme saunamakkara on saunan jälkeisenä ruo-kana yleistynyt vasta lähivuosisikymme-ninä.

Lämmön ansiosta sauna oli hygieeninen paikka, ja sitä käytettiin syöpäläisten ja kulkutautien karkottamiseen. Kansankulttuurissa saunalla oli tärkeä rooli sairauksien hoidossa. Kansanparantajat työskentelivät pääasiallisesti saunassa. Saunapuiden, löylyveden ja vastan tuli olla tietyn tyyppisiä hoitojen toimivuuden varmistamiseksi.

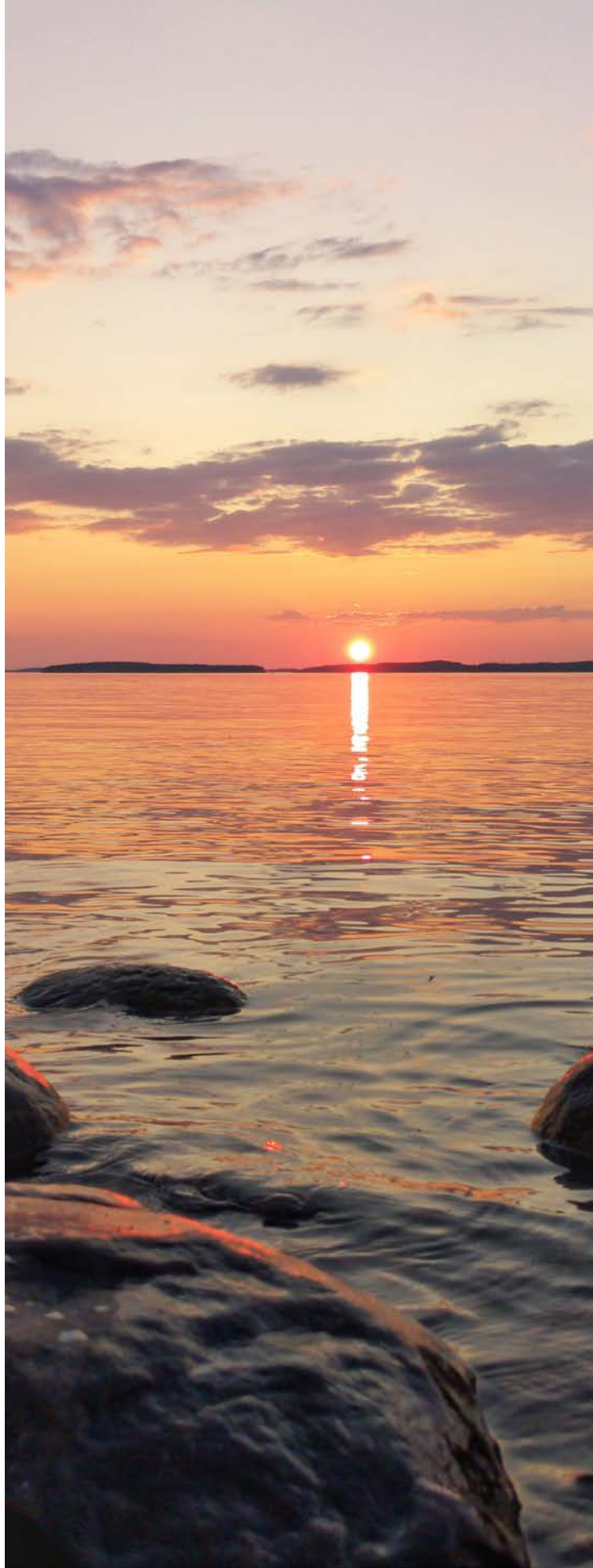
Kiitosluku saunasta tultua.

*Suurpaljo kiitoksija
Saunallämmittäjälle,
Puun kantajalle,
Uunii nakkaajalle,
Lattija lakasijalle,
Veen nostajalle,
Myös vasta hautojalle,
Ja löyly antajalle!
Yh, hyh hyh hyh, hyvä ol kylpy,
Äh, häh häh häh, lämme ol sauna.*

Lopuksi kiittäjä vielä sanoi, miten makeasti vasta oli kutkuttanut mistäkin paikasta ruumista ja kehui:

*Sain sata pari,
Taisin soaha kaksii.*

Suomen Kansan Vanhat Runot. Kerääjä Toini Kohvakka, 1933. Keräyspaikka Lemi, Kaamaniemen peräkylä. Kertoja Anna Tuuliainen.





Kuumaa kaalia tulilla

800 g kevätkaalia ohuena suikaleena

100 g sipulia hienoksi silputtuna

4 valkosipulin kynttä hienoksi silputtuna

1 keskikokoinen paprika pieninä kuutioina

30 g voita pieninä kuutioina

*Esim. hamppuöljyä/pellavaöljyä/
rypsiöljyä/tms.*

200 g hapankaalia

2 rkl Alexandra vihreää valkosipuli-
murskaa, mutta voit myös kokeilla tässä
muuta paikallista valkosipulimurskaa tai
jättää kokonaan pois

2 rkl hunajaa

Suolaa, timjamia, mustapippuria,
savupaprikaa, nokkosta

400 g smetanaa

Nippu kevätsipulia suikaleina

Yhdistä kaali, sipuli, valkosipuli ja
paprrikakuutiot keskenään.

Yhdistä smetana, mausteet, hunaja,
hapankaali, valkosipulimurska ja timjami.

Pilko kevätsipuli omaan kannelliseen
astiaan ja pakkaa kaikki kylmälaukkuun,
älä unohda voita, öljyä, kypsennysastiaa
(paistinpannu/wokki/kattila/tms)
ja tarvittavia työvälineitä.

Kypsennä hiilloksella:

Freesaa kaali, sipulit ja paprika
öljy-voi -seksessä n. 15 min (kunnes kaali
tuntuu kevyen pureskeltavalta).

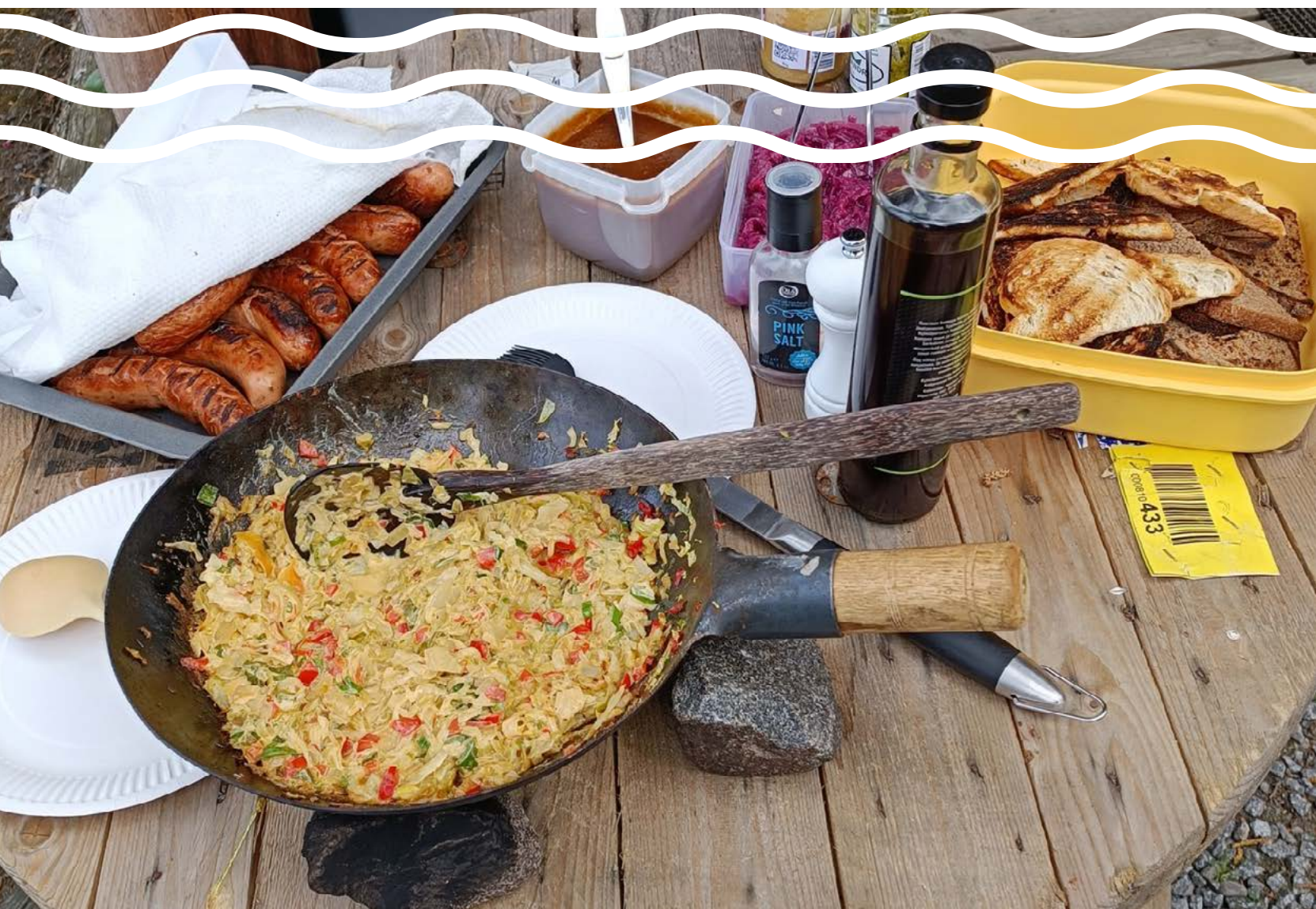
Lisää smetana, hapankaali, hunaja, vihreä valkosipulimurska ja maustesekoitus joukkoon.

Hauduta n. 10 min ja lisää kevät-sipulisuikaleet.

Tarjoa kuumana ja muista laittaa tarjolle pippuri- ja suolamylyt, hunajaa sekä Alexandraa.

Erilliselle ritilälle voit asetella herkullista maalaisleipää paahtumaan

Vinkki: siirrä koko ritilä leipineen sivuun ja käännä leivät, niin ei kädet pala kuuman hiilloksen päällä.





Ruokamaakunta Nyt! -makkara

(Thüringer tyypinen)

**6 kg porsaanleikkoa tai
4 kg porsaan kassleria ja 2 kg porsaan kylkeä**

8 rkl hienoa merisuolaa

**Korianteria, inkivääriä, meiramia, timjamia, mustapippuria,
vuohenputkea (mieluiten tuoreena)**

(Toimii myös, jos löytyy melkein vastaavilla mausteilla valmis sekoitus)

2 kg keitetty ja savustettu ohraryyni
(jos keitellään ja savustetaan itse, niin sekin onnistuu)

4 rkl Cayennepippuria tai chilijauhetta
(voit myös käyttää pieneksi pilkottua tuoretta chiliä)

3 rkl sipulijauhetta

4 rkl valkosipulitahnaa
(Suosittelemme tähän Mätön Sillä Sipulin vihreää Aleksandra- Valkosipulimurskaa)

4 rkl savupaprikajauhetta

Savun makua savuaromilla tai mausteella

Jäämurskaa

Laita kaikki tarvittavat kulhot ja lihamyllyn osat jääkaappiin n. tunti ennen työskentelyn aloittamista sekä suolet likoamaan haaleaan veteen.

Keitä ja savusta ryynit (kylmäsavukiekolla tai voit käyttää myös savuaromeja, maku tarttuu kuumaan paremmin).

Leikkaa lihat 3 cm kuutioiksi ja laita pakkaseen 15 minuutiksi (saavat olla kevyen kohmeisia).

Mittaa kaikki mausteet yhteen astiaan.

Jauha lihat kutterissa tai aja lihamyllyllä 4-6 kertaa, lisää mausteita vähitellen kolmannen jauhamiskerran jälkeen jäämurskan tai jääkylmän veden kanssa (pakastimessa väh. 1/2 tuntia), tavoitteena on löysä majoneesimainen massa. Keitä koepala ja lisää mausteita tarvittaessa (voit käyttää sekoittamiseen myös yleiskonetta).

Liuta suoli makkarasuuttimen päälle. Pursota makkara suoleen.

Kypsennä n. 80 asteisessa vedessä 20-25 minuuttia, jolloin makkaran sisälämmön tulisi olla 72 astetta.

Shokkijäähdytä jäävedessä, kuivaa ja anna olla jääkaapissa yön yli avonaisessa astiassa.

Pakkaa vakuumi- tai pakastepusseihin ja nauti esim. grillin kautta.



GoSaimaan Makkarafestin 2023 voittajamakkara

4 kg porsaan kassleria ja 2 kg porsaan kylkeä

8 rkl hienoa merisuolaa

Korianteria, inkivääriä, meiramia, mustapippuria, muskottipähkinää

4 rkl cayennepippuria tai chilijauhetta (voit myös käyttää pieneksi pilkottua tuoretta chiliä)

150 g Mätön Sillä Sipuli -valkosipulitahnaa

400 g puolukkasurvosta

400 g kuivattua karpaloa pilkottuna

1 puntti tuoretta timjamia

Jäämurskaa

Valmistus:

Kuten Ruokamaakunta Nyt! -makkara.

Ruokamaakunnan ja GoSaimaan terveiset: Mausteet on makkarassa, joten sinapit ja ketsupit tulee jättää jääkaappiin!



**Osa II:
Lähiuokaa
perinteisesti
ja modernilla
twistillä**



Kaisan päivä



Kaisan nimipäivän taustalla on Pyhä Katariina Aleksandrialainen, joka koki marttyyrikuoleman 25.11. vuonna 305.

Legendan mukaan hänet yritettiin surmata usealla eri tavalla. Hänet koetettiin polttaa roviolla, mutta tuli ei tarttunut häneen. Tämän jälkeen hänet koetettiin surmata teilipyörällä, joka kuitenkin särkyi neidon rukouksen voimasta. Lopulta hänet mestattiin.

Katariina oli koulutettu ylhäisöneito, jota on myöhemmin pidetty opettajien, tiedemiesten ja nuorten naisten suojelupyhimyksenä. Pyhimysattribuuttina käytetyn teilipyörän eli katariinanpyörän vuoksi Katariinasta tuli myös kehrääjien, villa- ja kangaskauppiaiden, köydenpuojain, laivamiesten sekä vaunuseppien suojelija.

Suomessa Kaisan päivää on vietetty 1280-luvulta lähtien. Suomessa Katariina vakiintui erityisesti karjan suojelupyhimykseksi. Nimipäivää Kaisan päivänä viettävät Katri, Kaija, Katja, Kaisa, Kati, Kaarina, Kaisu, Riina, Katariina ja Katriina.

Kaisan päivän ruoka- ja juomaperinteet

Kaisan päivään ja sen perinteisiin liittyviä runoja on löydettävissä muun muassa Suomalaisen kirjallisuuden seuran arkistoista ja etenkin Suomen Kansan Vanhat Runot -tietokannasta. Valtaosa runoista on otettu talteen Savon ja Karjalan alueelta. Niissä Kaisan päivän kohdalla toistuvat lampaat, karjaonni, puuro ja olut.

Keritsemissoppa

Kaisan päivä oli vuoden tärkein lampaiden keritsemispäivä. Kaisan päivän tienoilla lampaat olivat parhaassa syysvillassa.

1950-luvulle asti Kaisan päivänä on keitetty lampaanpäästä juhlaruoaksi. Myös sorkat on syöty, niistä on keitetty keitto. Pää on myös saatettu palvata ja syödä Kaisan päivänä. Keitetyn lampaan luut on saatettu haudata takaisin lammaskarsinaan tulevan vuoden lammasonnen varmistamiseksi.



Uhripuuro

Navetassa vietetyistä ”Kaisan kahjaisista” on kansanrunoudessa useita merkintöjä. Aamulla on keitetty puuro, joka on viety navettaan. Puuroa on siellä sekä syöty että uhrattu karjaonnan varmistamiseksi. Emännät ovat polvistuneet lukemaan rukouksia Katariinalle:

*Herttanen mun Katrinaisen,
kultanen mun Katrinaisen,
elä tapa lehmästäin.*

Suomenniemellä on Charlotte Europaeus vuonna 1848 kirjannut ylös Karjaonnan pyyntö Katrilta –runon:

*Hyvä Karina, kaunis Karina,
Anna mullen sata sarven kantaja,
Sata majdon antaja,
Kaks toiseen taloon,
Kaks sarven kantaja,
Kaks majdon antaja!*

Uukuniemellä taas on 1896 rukoiltu seuraavasti:

*Hyvä Katri, kaunis Katri,
Anna valkea vasikka;
Hyvä mustakin olisi,
Kirjavakin kelpaisi,
Ei ois ruma ruskeakaan!*

Katariinan ohella puuroa on voitu uhrata paralle, haltialle tai pirulle.

Savon puolelta Juvalta 1898 kerätyn muisteluksen mukaan Kaarinan päivänä oli tapana keittää paholaiselle puuroa. Emännän parhaillaan puuroa keittäessä alkoi paholaista pitkästyttää odotus ja se koetti viedä lehmän navetasta mukanaan. Emännälle tuli hätä, hän juoksi puuroineen navettaan ja huusi: ”*Elä lehmää vie, syö huttua!*” Puuro ennätti ajoissa paikalle ja lehmä säästy.

Pakanallisista tavoista saattoi kristillisessä maassa joutua käräjille, ja Ruokolahden ja Jääsken tuomiokirjoista löytyykin vuodelta 1685 syytös Katariinan päivän navetta-ateriasta. Ruokolahden merkinnässä puuron ylijäämä on viety tupaan miesväen syötäväksi. Puuron ohella tuvassa oli koko päivän ajan juotu olutta.

Tynnyriolut

Olut onkin ollut tärkein Kaisan päivän nautintoaine: Kaisan kahjaiset merkitsevät nimenomaan Kaisan oluita. Kansanrunoissamme kahja on oluen kertosana. ”*Osmotar olutta keitti, Kapo kahjoa rakenti.*”

Erityisesti Kaisan päivää varten pantua olutta on usein uhrattu ja nautittu navetassa.

Tyypillisesti kalja tehtiin tynnyrissä. Ruis- ja ohramaltaat kostutettiin vedellä, jätettiin imelymään, lisättiin vettä muutaman tunnin välein. Sopivan jäähtyneeseen veteen lisättiin hiiva. Käynyt kalja siivilöitiin ja kaadettiin katajilla vuorattuun tynnyriin. Suljettua tynnyriä seostettiin kylmässä kellarissa joitakin päiviä.



Kaisan päivän yönä voitiin tehdä myös puuron ja oluen tekoon tarvittavaan viljaan liittyviä taikoja: *”Kaisan päivän yönä laita riihen haltijalle ruokia, niin aitta pysyy seuraavan vuoden täysinäisenä.”*

Kaisan päivä sää

Ruokaperinteiden ohella Kaisan päivänä on perinteisesti ennustettu säätä.

Kaisan päiväksi on perinteisesti toivottu suojasäätä: on puhuttu vaikkapa Katrin suurista suvista ja Kaisan kaljamista.

Kaisan kaljama tarkoittaa kovaksi tallautunutta lumi- tai jääharjannetta, kinosta tiessä.

Kaisan päivä suojasää ennustaa leutoa talvea ja hyvää vuodentuloa sekä kaunista joulukuun saakka. Kaisan päivänä ja joulukuun sanotaan olevan samanlainen sää, koska näiden päivien välissä on melko tarkalleen yksi kuunkierto.

*”Vanha Kaisa suvet suopi, Antti (30.11.)
lumet maahan luopi.”*

”Minkä Kaisa kastelee, sen Antti kuivaa.”

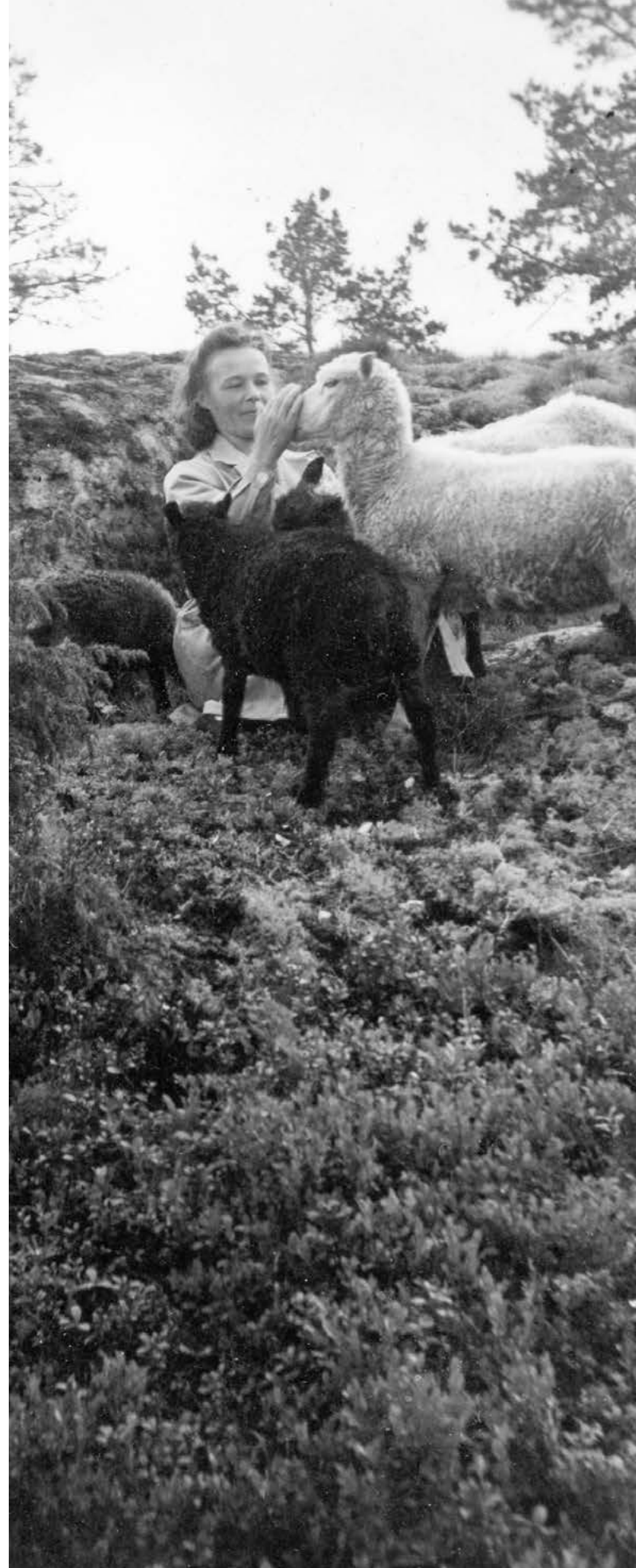
*”Jos Kaisan suvet häviää,
häviää koko vuoden tulo.”*

*”Kun ei pidä Liisan liukkaita (19.11.)
ja Kaisan kaljama, niin ei ole hyvä
leipävuosi tulevana vuotena.”*

*”Ens ko olliit ne Liisan liukeet,
niin nut tulliit Katrina kolleet;
Katrina se kallistaa monta miestä maata
vasten”. – Koivisto 1937*

*”Katriina päivä aikaa on aina suuret
suojat”. – Lapvesi 1981.*

*”Katrin päivän aikaan on aina tavallisesti
suvi”. – Uukuniemi 1936.*





Kaisan päivän karitsaburger Markus Maulavirran tapaan

*Työ tehdään ulkosalla tulien äärellä ja
”vaaka” on kämmenellä,
joten määrät jäävät tekijän harkintaan.*

Pettuleipä

*(pettu on osa männyn kuorirakennetta
kuoren ja puun välistä)*

Tee ruisjauhoista (varallisuuden mukaan)
ja pettujauhoista, kuitenkin pettua pitää
olla n. 20% ruisjauhojen määrästä.

Lisää hieman katajavettä (ohje alla) ja
suolaa. Sekoita kiinteä taikina. Muovaa
sopivan kokoisia kakkaroita ja litistä noin
sentin paksuisiksi pieniksi leiviksi.

Leivät kypsennetään avotulella hitaasti ja
välillä käännetään.

Itse pihvi

**Karitsan jauhelihaa sopiva
määrä per ruokailija.**

Hienoa merisuolaa

Muovaa pihvi katajavedessä kostutetuilla
kourilla (katajanoksia, kymmenkunta
merisuolakidettä ja vettä keitetään noin
vartti ja jäädytetään).

Jos vielä intoa riittää tee:

Puolukkakastike

Sokeroitua puolukkasurvosta ja majoneesia sekoitetaan huolella sekaisin tai sitten vain pelkkää pakkasen puremaa puolukkasurvosta.



Tynnyrikalja

60 l vettä

2 kg ruismaltaita

3 kg ohramaltaita

2 palaa hiivaa (100 g)

Maltaat kostutetaan vähällä haalealla vedellä. Jätetään imelymään. Sitten lisätään kuuman poreilevaa vettä hämmentäen, jätetään taas pari tunniksi imelymään. Kolmannella kerralla lisätään loput vedestä hyvin hämmentäen.

Sopivan jäähtyneeseen veteen lisätään hiiva. Kun se on käynyt, siivilöidään ja kaadetaan katajoituun tynnyriin. Tynnyri suljetaan hyvin. Viedään kylmään kellariin. Saa seistä muutamia päiviä.

Tarjoillessa voi lisätä sokeria, josta toiset pitävät, mutta toiset haluavat ilman sokeria. Nykyisin voisi tynnyrin puuttuessa jakaa juoman useampaan astiaan kylmään vietäessä tai käyttää viinintekosaavia.

(Lähde: Pirkko Sallinen-Gimpl,
Karjalan perinneruokia, Kirvu ja Ruokolahti.)



MODERNEJA LÄHIMAKUJA

Hapatettu juusto- valkosipulileipä 3 kpl

Juuri

1 1/2 dl vettä

200 g vehnä jauhoja

5 g hiivaa

Taikina

n. 6 dl vettä

n. 600 g vehnä jauhoja

80 g ruisjauhoja

40 g kauraleseitä

n. 1 rkl suolaa

3 rkl Alexandra- valkosipulimurskaa

100-150 g kovaa juustoa raastettuna (*esim. parmesan tai emmental*)

Aloita juuresta. Sekoita hiiva veteen, lisää jauhot ja anna olla lämpimässä kelmulla peitetyssä astiassa viisi tuntia.

Laita juuri yleiskoneeseen ja lisää loput aineet. Sekoita 10 min alhaisella nopeudella ja sitten 10 min täydellä teholla.

Kohota korkeareunaisessa kannellisessa astiassa yön yli jääkaapissa.

Kaada löysä taikina pöydälle ja jaa kolmeen osaan. Jauhojen avulla voit muotoilla leivät mieleiseesi muotoon *esim. pyöreiksi tai venyttää pitkiksi leiviksi.*

Mikäli sinulla on käytössä höyryuuni, niin käytä alkuun leivät 100 astetta höyryssä 3 min.

Paista leivät kiertoilmauunissa 250 °C 8 min ja sitten 200 °C 18 min.

Nosta jäähtymään ritilän päälle liinalla peitettynä.





Kielomäen hunajasima

Hunajasima liitetään usein viikinkeihin, ja heidän tiedetäänkin valmistaneen taisteluhaluja nostattavaa ja kestävyyttä lisäävää juomaa hunajasta. Tällöin yrtit on valittu tarkoituksen mukaan, ja juoma on käynyt villihiivojen avulla varsin alkoholipitoiseksi. Englannin kielessä käytetään sanaa ”mead”, millä nimityksellä nytkin myynnissä on alkoholijuomia, joiden valmistuksessa on käytetty hunajaa. Koska Suomessa sima on koko perheen raikas ja alkoholiton juoma, mead-sanan käännös simaksi johtaa harhaan.

Pohjoismaissa herrasväki valmisti ensin simaa hunajasta, jota tuotiin etelämpää, sillä mehiläistarhaus tuli Suomeen vasta 1800-luvulla. Sokerin tultua tavallisen väen saataville, myös muille tuli mahdollisuus valmistaa kuplajuomaa kotona, ja vähitellen joukkoon lisättiin ”etelän hetelmät”, rusinat ja sitruuna. Nyt kaikilla on taas mahdollisuus valmistaa ympäri vuoden maistuvaa hunajasimaa paikallisesta hunajasta!

Kielomäen hunajatilalla hunajaa ei kuumenneta,
ja simaan käytetään vain oman tilan aineksia.

Noin 8 litraa vettä

Pari kourallista humalakäpyjä

1 kg hunajaa

Hiivaa

Mausteeksi lempiyrttejäsi, kuten minttua tai mäkimeiramia

Kaada noin 4 litraa poreilevaa kuumaa vettä humalakäpyjen päälle. Lisää halutessasi yrtit maustamaan juomaa. Lisää noin 4 litraa kylmää vettä ja hunajaa. Sekoita.

Kun lämpö on laskenut hiukan alle 40 asteeseen, lisää pieni nokare hiivaa. Anna siman käydä sangossa huoneenlämmössä 1–2 vuorokautta. Siivilöi ja pullota juoma lisäten jokaiseen pulloon 1 tl hunajaa. Pidä pullot huoneenlämmössä muutama vuorokausi niin, että avatessa korkki suhahtaa. Tämän jälkeen siirrä sima viileään jatkamaan kypsymistä. Juoma on valmis nautittavaksi noin viikon viileäsäilytyksen jälkeen. Nauti juoma noin viikon kuluessa.

Hiivan määrä vaikuttaa siman säilymiseen: jos käymisen saa aikaan hyvin pienellä nokareella hiivaa, sima säilyy paremmin. Näin juoma voi säilyä hyvänä jopa muutamista viikoista pariin kuukauteen.



Kuohujuomasorbetti

5 dl kuohujuomaa (Suosittelemme tähän imatralaisen Päivi Angervon kuohujuomia)

100 g sokeria tai noin 1 dl hunajaa

500 g marjoja

60 g tärkkelyssiirappia

1 dl limemehua (myös sitruunamehu käy)

Limen/sitruunan kuorta (pelkkä vihreä/keltainen raastettuna)

1 liivatelehti tai ¾ tl agar agar

Laita kuohujuoma, sokeri, marjat ja siirappi kattilaan. Keitä seosta kattilassa 2–3 min.

Soseuta, siivilöi, lisää hunajaa ja kylmään veteen liotettu liivate (kylmään veteen liuotettu agar agar lisätään ohuena nauhana kiehuvaan nesteeseen ja annetaan kiehua väh. 2 min).

Jäähdytä kannen alla 45 min.

Seos viimeistellään jäätelökoneessa. Mikäli ei ole jäätelökoneita niin laita sorbetti laakeassa astiassa pakkaseen ja käy esim. haarukalla aika ajoin sekoittamassa seos hileiseksi.



KORISTA TERVEHDYS! paikallista pienesti

Kasvimosaiikki

eli pikkelöityjä kasviksia

1-2-3 liemi

1 dl väkiviinaetikkaa

2 dl sokeria

3 dl vettä

1 paprika

1 punasipuli

100 g kurkkua

100 g kukkakaalin nappuja

100 g porkkanaa

100 g varsiselleriä

1-2-3 liemi: Kiehauta 1 dl väkiviinaetikkaa, 2 dl sokeria ja 3 dl vettä ja jäähdytä.

Pilko kasvikset pieniksi (2mm x 2mm) kuutioiksi.

Kaada jäähtynyt 1-2-3 liemi kasvien päälle anna maustua n. 1 h ja siivilöi liemi pois.

Lisää tuoreita yrttejä (villejä), suolaa, pippuria, ja limemehua mieleesi mukaan.

Tarjoa kylmänä kastikkeena, dippinä tai lisukkeena.

Kylmäsavuporkkanat

1 isokokoinen porkkana

Marinadi:

noin 1tl savuaromia

1 tl valko- / omenaviinietikkaa

1 rkl rypsiöljyä

Tilliä tai muuta tuoretta yrttiä

Kuori porkkana ja tee esim. kuorimaveitsellä ohuita lastuja. Laita väljästi vakuumpussiin tai minigrip-pussiin ja kypsennä 80°C vedessä 45-60 min, kunnes ovat hiukan yli purutuntuman (ei liian pehmeiksi). Valmista marinadi porkkanoiden kypsyessä. Kaada marinadi lämpimien porkkana-viipaleiden päälle pussiin ja anna marinoitua vähintään yön yli. Valuta liemi pois ja tarjoa raikkaan kylmänä tillin tms. kera.



Villiyrttipesto (pähkinätön)

40 g paahdettuja auringonkukan siemeniä

(kuivalla kuumalla pannulla tai uunissa 170°C 6-8- min)

Yksi valkosipulin kynsi pieninä kuutioina

70 g saatavilla olevia villejä yrttejä

1 dl hamppuöljyä/pellavaöljyä/rypsiöljyä/tms. kylmäpuristettua öljyä

1 rkl limemehua

Suolaa ja mustapippuria

40 g kovaa juustoa raastettuna

Soseuta ensin kevyesti siemenet ja valkosipuli. Lisää muut aineet paitsi juusto ja jatka soseuttamista. Lisää viimeisenä juustoraaste. Voit myös jättää kaikki raaka-aineet pieninä kuutioina ilman soseutusta ja näin syntyy rouhea villiyrttipesto/villiyrttisalsa. Tarjoa kylmänä paahdetun maalaisleivän ja muiden pienten suolaisten päällä/kera.



Kuivatut tomaatit

500 g kirsikka-/luumutomaatteja puolitettuna

3 rkl pellava-/hamppuöljyä (*Suosittellemme tähän paikallista Kuurman öljyä*)

2 rkl sitruunamehua tai balsamicoa

Kovia yrttejä (*timjami, rosmariini*)

Suolaa, sokeria, mustapippuria

Laita halkaistut tomaatit astiaan ja sekoita muiden aineiden kanssa. Anna maustua huoneenlämmössä puoli tuntia. Aseta tomaatit ohuena kerroksena leivinpaperoidun uunipellin päälle. Paahda 200°C uunissa n. 25 min ja jäähdytä. Säilyvät ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa pari kolme päivää. Tarjoa esim. mozzarellahelmien ja yrttien kera salaattina.



Ceviche kypsästä järvikalasta

Järvikalafileetä (*esim. siikaa, haukea, ahventa, kuhaa*)

Peitä kalafileet sokerisuolalla (1 osa suolaa ja 1 osa sokeria).

Anna maustua peitettynä kylmässä (pienet kalat 15-20 min ja isommat 1/2-2 h).

Huuhtelee suola ja sokeri pois ja kuivaa hyvin.

Kypsennä miedolla lämmöllä (100 - 125 astetta) haluamallasi tavalla (savustus/grillaus/uuni/paisto).

Cevicheliemi

1 dl limemehua

1 punasipuli pieninä kuutioina

korianteria/villiyrttejä/tilliä/tms. hakattuna

20 g tuoretta chiliä/paprikaa pieninä kuutioina

1/2 dl hamppu-/pellavaöljyä

Suolaa ja sokeria

Yhdistä kaikki ainekset. Kaada marinadi kalojen päälle ja anna maustua 20 min - voit myös viipaloida tai kuutioida kalat ennen marinointia.

Tarjoa kylmänä sellaisenaan tai pienenä suolaisena tervehdyksenä.

Juureskuorisipsit

Älä heitä pestyjä juuresten kuoria pois vaan valmista niistä pieniä naposteltavia sipsejä.

Juuresten kuorilastuja

Öljyä

Suolaa, kuivattuja yrttejä, mustapippuria

Sekoita öljy ja mausteet astiassa ja pyörittele lastut kiiltäviksi.

Aseta leivinpaperoidulle uunipellille ohueksi tasaiseksi kerrokseksi.

Paahda 200°C uunissa rapeiksi välillä käännellen n. 17 min. Älä polta!



Kuusenkerkkädippi

3 dl smetanaa/ranskankermaa/ kermaviiliä/jugurttia

Reilu kourallinen pilkottua tuoretta kuusenkerkkää (tai muita villiyrtejä)

1 1/2 rkl öljyä (hamppu-, pellava, kylmäpuristettu rypsiöljy tms.)

1/2 rkl lime- tai sitruunamehua

Suolaa, sokeria tai hunajaa

Tuoreiden yrttien maut kannattaa uuttaa öljyyn huhmareessa hetken murskatun.
Yhdistä kaikki aineet ja anna maustua jääkaapissa n. 1/2 h.

Lisää sokeria tai hunajaa, mikäli haluat lisää makeutta.

Dippi toimii juureslastujen kera erinomaisesti!



Blinipannari (uunipellillinen)

7 dl maitoa

120 g smetanaa/jogurttia

25 g hiivaa

1 1/2 tl suolaa

2 dl tattarijauhoa

2 dl vehnäjäuhoa

3 kpl kananmunia

70 g sulatettua voita

Liota hiiva kädenlämpöiseen maito/smetana/jogurtti seokseen, lisää suola ja jauhot.

Kohota peitettynä lämpimässä (vesihaude) kuplivaksi (n. 30 min).

Aseta uuniin lämmöksi 225°C ja laita uunipelti kuumaan uuniin.

Vatkaa taikinan joukkoon munat ja sulatettu voi. Kaada taikina pellille leivinpaperin päälle (varo pelti on kuuma!).

Paista keskiosassa uunia n. 25 min, kunnes blinipannari on kypsää.





Juustoyrttilastut 4:lle

1 1/2 dl Emmental juustoraastetta

1/2 dl raastettua Parmesan-juustoa

1 1/2 rkl tuoretta yrttiä pieneksi hakattuna

(timjami/rosmariini/tilli/vuohenputki/nokkonen/...)

Yhdistä juustoraasteet ja yrtit keskenään. Nostele nokareita (jätä leviämistilaa) uunipellille leivinpaperin päälle. Paista 225°C n. 5 min kunnes lastujen reunat ruskistuvat kauniisti, jäädytä.



Ruislastut

Leikkaa ruispatongista mahdollisimman ohuita viipaleita ja kuivata esim. uunipellillä huoneenlämmössä tai uuninpankolla n. 2-3 h.



Juureslepuskaiset

2 dl juuressosetta

1/2 tl suolaa

1 kananmuna

1 dl vehnä jauhoja

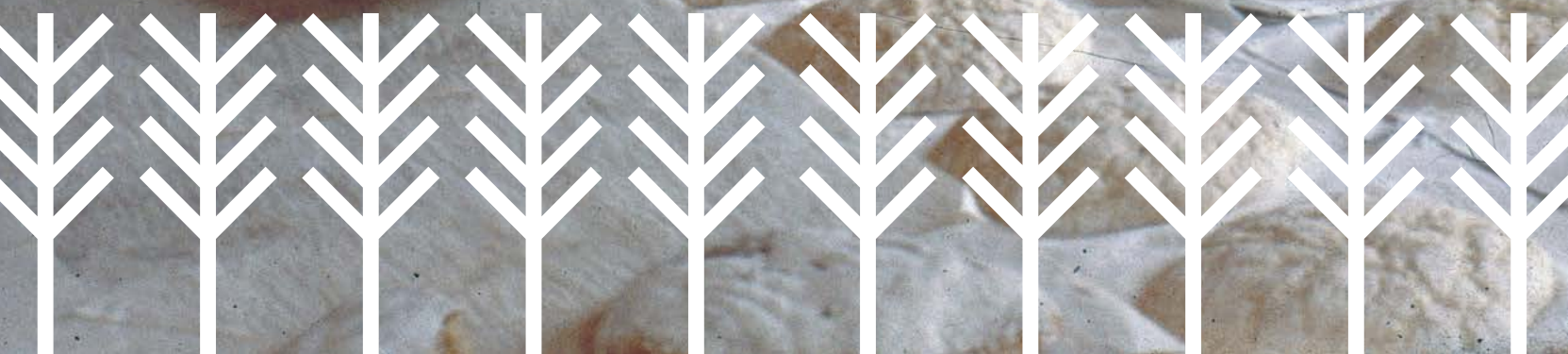
1 1/4 dl ohra jauhoja

Tuoreita yrttejä

Alexandra- Valkosipulimurskaa maun mukaan

(tai muuta paikallista valkosipulimurskaa)

Yhdistä sose, suola ja kananmuna sekä Alexandra. Sekoita jauhot ja yrtit joukkoon. Taputtele jauhoisilla käsillä pieniksi kakkusiksi, pistele ja paista 225°C n. 7 min kunnes pintaan tulee pilkkuja.



Höpsytystä ja rypytystä



Leipä on Etelä-Karjalassa pehmeä ja limppumainen. Leipää leivottiin viikoittain ja syötiin tuoreena. Taikinatiinua ei pesty: se kaavittiin puhtaaksi ja tiinuun jäi jäljelle taikinajuurta seuraavaa leivontakertaa varten.

Arkinen ruokaleipä oli useimmiten ruisleipää. Ruisleivän lisäksi leivottiin rieskaa. Sitä valmistettiin ohra-, kaura-, ruis- tai tattarijauhoista tai perunasta. Joutsenolaisesta rieskasta on muodostunut yksi Etelä-Karjalan perinneherkuista. Joutsenon rieska valmistetaan ohrajauhoista. Olennainen osa rieskan valmistusta on höpsytys, jota varten tarvitaan laakeahko, puinen höpsytysastia. Astia jauhotetaan hyvin ja siihen annostellaan leivän verran taikinaa kerrallaan. Taikinaa höpsytetään eli hypytetään ja pyöritetään astiassa nopein ranneliikkein, jotta taikina saa rieskan pyöreän muodon.

Etelä-Karjalan ruokakulttuuriin kuuluvat vahvasti piirakat. Niitä tehtiin yleensä ruistaikinaan, sekä avonaisina että suljettuina. Piirakoita paistettiin lauantaisin, ja ne olivat pyhä- ja pitoruokaa. Umpinainen kukko oli yleensä eväsruokaa. Piirakoiden ja kukkojen täytteinä käytettiin juureksia, suurimoita tai kaloja. Riisi on piirakan täytteenä uudempi tulokas. Riisipiirakoita alettiin kutsua karjalanpiirakoiksi vasta sotien jälkeen, kun siirtokarjalaiset tutustuttivat muut

suomalaiset piiraisiin. Nykyisin piirakoita valmistetaan ja myydään ympäri Suomen. Etelä-Karjalan alueella toimii useita piirakoita valmistavia leipomoita. Karjalanpiirakka on saanut EU:n Aito perinteinen tuote (APT) -suojauksen vuonna 2003.

Vehnäkuorisia piirakoita paistettiin erikoistapauksia varten, kuten rotina- ja sulhaspiirakoiksi. Umpinaisen rotinakukon täytteenä oli riisiä, rusinoita ja mantelia ja sen tuli olla syntyneen lapsen mittainen.

Leivän lisäksi jokapäiväiseen ruokavalioon kuuluivat erilaiset viljasta valmistetut ruokalajit, joista tyypillisimpiä olivat puurot sekä imeltämällä ja hapattamalla valmistetut ruokalajit. Hapattamiseen voitiin käyttää taikinajuurta. Hapattamalla valmistetuista ruoista yleisimpiä olivat kaurakiisseli ja hapanmämmi. Maltaista valmistettu mämmi ei Etelä-Karjalassa ole kuulunut tyypilliseen ruokavalioon.

Joutsenolainen rieska rieskaemäntä Terttu Ahosen tapaan (3 - 4 kpl)

1/2 l maitoa

1/2 l vettä

n. 30 g hiivaa

n. 2 tl suolaa

6 - 7 dl ohralestyjä

n. 8 dl vehnä jauhoja

Lämmitä neste kädenlämpöiseksi, lisää hiiva. Lisää ohralestyt, kunnes taikina on löysää puuroa.

Laita astia lämpimään "kuhisemaan" n. 30 - 45 min. Lisää suola ja alusta vehnä jauhoilla. Anna taikinan kohota lämpimässä n. 45 min.

Höpsytä rieskat jauhotetussa rieskakupissa. Laita lautaselle liinan päälle kohoamaan vielä 10 minuutiksi.

Kumoa pellille, pistele rieskat haarukalla.

Paista n. 20 - 25 minuuttia 250 asteessa. Rieska on kypsää kun pohja kopajaa.

Nosta rieskat hetkeksi alassuun pehmeälle liinalle, ettei kuori irtoa. Käännä rieskat ja peitä leivinliinalla, jotta kuori pehmenee.

Nauti tuoreena voilla voideltuna.









Osa III: Kievarin kestitystä ja hovien herkkuja



Kestikievareissa



Kestikievarijärjestelmä alkoi muotoutua jo 1300-luvulta lähtien, jolloin valtio ryhtyi antamaan määräyksiä majoituksen, ruuan ja juoman tarjoamisesta kruunun virka-asioita hoitavien lisäksi myös muille matkustavaisille. Pitkiä kyytimatkoja varten piti perustaa parin peninkulman välein majataloja, joissa hevonen ja kuljettaja voitiin vaihtaa ja matkustajat saivat tarvittaessa yösijan ja aterian korvausta vastaan. Vuonna 1649 säädettiin kestikievarijärjestys ja 1734 hollikyyditysjärjestelmä, jolloin useista majataloista tuli kestikievareita. Kestikievariin tuli majoituksen lisäksi kyyditä sekä posti että asiakkaat seuraavaan kievariin. Seudun talonpoikia velvoitettiin toimittamaan sekä hevosia että miehiä kievareihin odottamaan kyyditettäviä. Kievari- ja kyytilaitos oli vilkkaimmillaan 1800-luvun alkupuolella. Kievareita on koko maassa ollut noin tuhat ja niiden väli on ollut noin 15 kilometriä.

Kestikievarisäännöt olivat hyvin yksityiskohtaiset ja sisälsivät ohjeita myös ruoasta ja sen tarjolle laittamisesta:

*Pöydälle pitää aina panna suolaa esille.
Leipäpalaisia ei saa leikata 1/2 centrimetriä
(1/4 tuumaa) paksumpia.*

Matkustajalle ei saa tarjota vanhaa voita ja pilaantuneita munia, ei edes keitetyn tai paistetun ruuan höysteinäkään.

Kestikievareissa tarjoiltu ruoka vaihteli jonkin verran, mutta ainakin leipä, puuro, erilaiset juurekset ja marjat, hapateutut maitotuotteet, liha tai kala sekä voi ja kananmunat lienevät kuuluneet kestikievariin perustarjontaan. Ohjeistuksista ja säännöksistä huolimatta matkalaiset saivat ajoittain muutakin kuin laadukasta ruokaa. Kievareissa pidettiin kirjaa, joihin valitukset kirjattiin. Kuvailuja tarjotusta ruoasta voi löytää myös matkakerotomuksista:

”Tässä on tavanomainen ruokalista päivällisellämme: Litteätä rieskaa, sitkeää, mustaa ja erittäin mautonta, sitä paitsi hapanta. Kupillinen suolattua voita, ja toisinaan, sattumalta, munia. Juomaksi maitoa: piimää, tuoretta maitoa, heramaitoa. Sitä paitsi oli onnea, jos rieska ei ollut homeessa eikä voi rouskunut hampaan alla. Ainoastaan maito oli erinomaisen kelvollista aina. Unohdin savukan, jota meille tarjoiltiin jokaisessa majatalossa. En voinut koskaan tottua siihen.”

Pietarin keisarillisessa yliopistossa työskennellyt Charles de Saint-Julien kiersi kesällä 1833 Suomea, ja erityisesti Saimaan aluetta, ja kirjasi muistiin matkatunnelmiaan. Vaikka kestikievariin ruoka sai häneltä edellä mainittua kritiikkiä, sai matkaja silloin tällöin myös tuoretta rieskaa, voita ja munia ja etenkin tuoret mansikat herättivät suurta ihastusta.



Käyhkällä sijainnutta kestickievaria hän suositteli erityisesti tuoreen kalan ystäville.

Tuore kala sai kehuja myös taiteilija Severin Falkmanilta, joka viitisenkymmentä vuotta myöhemmin matkaili Imatran, Joutsenon ja Ruokolahden alueella. Hän asui matkansa ajan Siitolan kestickievarissa ja mainitsee matkakertomuksensa useamman kerran maukkaat forellit, joita kestickievarissa tarjoihtiin.

Linja-autoliikenteen yleistyttyä ja valtion lopetettua majataloilta kestitysvaatimukset 1930-luvun alussa, luovuttiin Suomessa yleisesti majatalo-nimikkeestä ja tilalle tulivat matkustajakodit. Viimeiset kestickievarit lopettivat toimintansa vuonna 1955.

KESTIKIEVARIN TAIKAA

Jälkimarinoidut paahdetut juurekset

2–4 (eriväristä) porkkanaa

2 punajuurta

2 raitajuurta

2 keltajuurta

2 naurista

1 fenkoli

(2 dl pekaanipähkinöitä)

Marinadi

2 valkosipulinkynttä

1 sitruunan mehu ja kuori

1 oksa rosmariinia

1/2 dl oliiviöljyä

2 rkl hunajaa

1 tl suolaa

1 tl viherpippuria

Kuori juurekset ja pilko ne suupaloiksi. Viipaloi fenkoli.

Yhdistä vihannekset ja pähkinät uunipellillä.

Paahda 220-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Ota pelti uunista ja sekoita kasviksia, paahda toiset 10 minuuttia.

Yhdistä marinadin ainekset isossa kulhossa. Sekoita joukkoon lämpimät kasvikset. Jäähdytä yli yön jääkaapissa.





Marinoidut kantarellit

300 g kantarelleja

1 tl öljyä

2 kesäsipulia varsineen

4 rkl hienoa persiljasilppua

Viinietikkaliemeen:

1 dl öljyä

2 rkl valko- tai hunajaviinietikkaa

1/2 tl suolaa

(1/2 tl hunajaa)

1/2 tl mustapippurirouhetta

muutama tillinvarsi

Puhdista kantarellit isoon kattilaan. Lisää öljy ja kypsennä sienet hyvin miedolla lämmöllä sekoitellen kypsiksi niin, että tilavuus vähenee puoleen. Lisää joukkoon varsineen silputut sipulit. Katkaise levyn lämpö, mutta kuumenna edelleen sekoittaen minuutin ajan. Lisää persiljasilppu.

Kaada kantarellit sipuleineen lasitölkkiin. Ripottele väliin kokonaisia pippureita, jos haluat.

Sekoita öljy ja viinietikka. Lisää mausteeksi maun mukaan suolaa ja pippuria sekä halutessasi hunajaa. Kaada liemi kantarellien päälle ja paina sienet liemeen. Kierrä sienten pintaan rengas tillinvarsista niin, etteivät ne pääse kohoamaan öljystä (tai peitä pinta voipaperipyörylällä).

Sulje tölkki tiiviisti kannella. Käytä kantarellit valutettuina ruoan lisukkeeksi ja jäljelle jäävä öljy salaatinkastikkeeksi tai paistamiseen.

Kukkakaali-perunasalaatti

1 kg kukkakaalia

(0.25 g saframia)

500 g varhaisperunaa

1/2 dl oliiviöljyä

50 g kevätsipulia

10 g valkosipulin kynttä murskattuna

100 g paahdettuja tomaatteja

30 g lehtipersiljaa leikattuna

yrttejä

1/2 dl sitruunamehua

1 1/2 dl pellavaöljyä

suolaa, mustapippuria

Irrota kukkakaalin nuput veitsellä. (Säästä lehdet muuhun käyttöön.) Keitä nuput suolalla ja saframilla maustetussa vedessä, jäähdytä.

Leikkaa pienet varhaisperunat halki. Laita perunat korkeareunaiseen vuokaan ja mausta perunat mauste-seoksella ja öljyllä (0.5 dl).

Kypsennä perunat 150 °C uunissa, jäähdytä. Sekoita kaikki ainekset varovasti korkeareunaisessa astiassa.



Kurkkumosaiikki

4 kpl (400 g) avomaankurkkuja

2 rkl väkiviinaetikkaa

2 rkl vettä

1 rkl sokeria

0,25 tl suolaa

1/2 dl tuoretta tilliä (silppuna)

Sekoita esim. suuressa lasipurkissa etikka, vesi, sokeri ja suola.
Sekoittele, kunnes sokeri liukenee.

Huuhtele avomaankurkut hyvin ennen käyttöä. Kuori ne raidallisiksi
kuorimaveitsellä. Kuutioi kurkut ja lisää ne etikkaseokseen.
Silppua tilli (esim. saksilla). Lisää se kurkkujen joukkoon.

Sulje lasipurkki kannella ja hölskytä hyvin sekaisin.

Puolukkakastike

150 g pussi pakaste/tuoreita puolukoita
3 dl Öljyvuon Perinteistä salaattikastiketta
1/2 rkl sokeria
20 g tilliä

Soseuta aineet ja mausta omilla lempiyrtteillä ja mausteilla.

Anna tekeytyä yön yli.



Härän niska

Noin 2 kg härän niskaa
Yrtejä, pippuria ja suolaa

Leikkaa niska palasiin pitkittäin. Mausta yrteillä, pippurilla ja suolalla.
Laita vakuumpusseihin. Kypsennä höyryuunissa 58 asteessa vähintään 14 tuntia.
Sisälämmön tulisi olla 54-56 astetta.

Voi toteuttaa myös ilman höyryuunia näin: Lämmitä vesi 80 asteiseksi ja laita pataan. Liha ilmatiiviissä pussissa pataan ja 60 asteiseen uuniin kunnes haluttu sisälämpö on saavutettu. Onnistuu myös sellaisenaan ritilällä 60 asteisessa uunissa kunnes saavutetaan haluttu sisälämpö.

Voit ottaa värin pintaan ennen kypsennystä tai kypsennyksen jälkeen.
Kuivaa liha hyvin ennen pinnan pahtamista.



Tuorejuustovaaho

250 g tuorejuustoa

1 dl kuohukermaa

2 tl sokeria

1 appelsiinin raastettu kuori ja mehu

Tuoreita timjaminlehtiä soseutettuna morttelissa pienessä määrässä sokeria.

Vatkaa kuohukerma löysäksi vaahdoksi ja lisää tuorejuusto. Mausta sokerilla ja timjamilla makusi mukaan. Lisää pestyn appelsiinin kuoriraaste ja mehu. Sekoita hyvin ja siirrä pursotinpussiin.

Tarjoile jälkiruokien kera.



Marinoidut marjat

1 l marjoja, esim. vadelmia, mustikoita ja/tai viipaloituja mansikoita

$\frac{3}{4}$ -1 dl jaloviinaa tai appelsiinimehua

1 rkl sokeria

2 tl raastettua sitruunankuorta

5 g tuoretta rosmariinia

Sekoita alkoholiin tai mehuun sokeri, rosmariini sekä sitruunankuori-raaste, anna kiehua muutaman minuutin ja jäähdytä kelmun alla huoneenlämmössä.

Lisää marjat ja anna maustua vähintään kaksi tuntia.

Omenapaistos

n. 5 isoa omenaa (tai n. 10 pientä)

1 tl kanelia

100 g margariinia (tai voita)

1 dl fariinisokeria

3 dl kaurahiutaleita

1/2 dl vehnä jauhoja

Lohko kuoritut omenat voideltuun, uuninkestävään paistosvuokaan ja ripottele pinnalle kanelia. Sulata rasva, sekoita siihen ohjeen loput aineet.

Levitä seos omenalohkojen päälle. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla n. 30 minuuttia tai mikroaaltouunissa n. 10 minuuttia täydellä teholla (800 W). Tarjoile vaniljakiisselin tai jäätelön kanssa.



Saksankirveliraparperisiirappi

2 kg raparperia

6 dl vettä

1 kpl vaniljatanko

500 g sokeria

50 g saksankirveliä

Pilko raparperit kuorineen 1-2 cm pätkiksi ja halkaise vaniljatanko. Lisää raparperit, kirveli, vaniljatanko ja vesi kattilaan ja lämmitä kiehuvaaksi. Keitä noin keskilämmöllä 25-30 min., kunnes raparperit ovat pehmenneet mössöksi. Kaada mössö siivilän (tai harson jos haluat kirkkaamman lopputuloksen) läpi ja yritä saada kaikki mehu talteen.

Mittaa mehun määrä ja lisää sokeria 40g/dl (jos et omista vaakaa, se on n. 1/2 dl). Keitä mehua vielä miedolla lämmöllä n. 30 min., kunnes mehu on saennut siirapiksi. Steriloi säilytyspurkit/-pullot sillä aikaa, kun mehu kiehuu, jos aiot säilöä siirapin.



Kartanoista ja hoveista



Kartanolla tarkoitetaan useimmiten suurta tilaa tai tilan päärakennusta. Suomessa kartanot ovat alun perin olleet säätyläisten omistamia suurtiloja tai kuninkaan kruununkartanoita, ja myöhemmin myös talonpojat ovat voineet omistaa niitä. Eniten kartanoita on Suomessa alueilla, joissa on pitkä aatelisten asumishistoria. Itäisen Suomen alueella kartanoita on ollut huomattavasti vähemmän kuin läntisessä Suomessa. Ensimmäiset merkinnät alueeltamme ovat 1500-luvulta kuninkaankartanoista mm. Taipalsaarelta ja Jääsken Saviniemestä sekä nimismiessuku Posan kartanosta Lappeen Kauskilasta. Itäisen Suomen alueella kartanoista, etenkin lahjoitustiloista, käytetään useimmiten nimitystä hovi.

Ruotsin vallan aikana hallitsija saattoi lahjoittaa aatelisille tiloja läänityksinä heidän kruunulle suorittamiensa palvelusten, kuten sotatoimien, perusteella. Esimerkiksi Imatralla sijaitsevien Neitsytmiemen kartanon ja Siitolan kartanon alkuperä juontaa juurensa kuningatar Kristiinan 1630-luvulla antamiin läänityksiin. Liivinmaalainen paroni Ungern-Stenberg sai kyseisten tilojen lisäksi myös kymmeniä muita tiloja alueelta läänityksekseen. Tilojen haltijoina toimivatkin usein ruotsalaiset tai baltialaiset suvut, jotka eivät asuneet tiloilla vakituisesti. 1600-luvun loppupuolella val-

takunnassa toteutettiin reduktio, maaomaisuuden peruutus, jossa lahjoitettuja tiloja palautettiin valtion omaisuudeksi. Näin kävi myös Siitolan kartanolle. Vuoteen 1691 mennessä Jääsken kihlakunnan alueella sijaitseva yksi lahjoitusmaakartano. Kruunulle palautuneet tilat muodostuivat kruunulle ratsupalvelusta suorittaviksi ratsutiloiksi tai upseerien palkkatiloiksi. Siitolan kartanosta tuli tuolloin Viipurin ratsurykmentin puustelli.

Vuoden 1743 jälkeen, rajalinjan siirtyessä, tilanne muuttui jälleen. Monet kartanot sekä ennen kaikkea kruununtilat siirtyivät Venäjän keisarin omistukseen, joka luovutti niitä suosikeilleen.

Jo Ruotsin vallan aikana baltialaista ja venäläistä alkuperää olevat lahjoitusten saajat toivat mukanaan alustalaisille epämieluisia ilmiöitä, kuten huonon kohtelun ja hovien päivätyöt. Baltiassa läänitystalonpojat olivat maaorjan asemassa. Koitsanlahden Hovissa talonpoikien olot olivat hyvin heikot ja se otettiinkin kruunun haltuun talonpoikaislevottomuuk-sien vuoksi.

Maakunnan hovien ja kartanoiden omistussuhteet ovat muuttuneet ja vaihdelleet vuosisatojen varrella, ja nykypäivänä useimmat niistä ovat joko yksityishenkilöiden omistuksessa tai yrityskäytössä.



Useissa seudun hoveissa ja kartanoissa elettiin hyviä aikoja 1800 - 1900-luvun taitteessa. Keisarivallan viimeisinä vuosikymmeninä useita hoveja ja kartanoita asuttivat aateliset tai äveriäät perheet. Imatran seudulle heitä houkuttivat esimerkiksi runsaat lohivedet. Kaloja myytiin eteenpäin mutta syötiin myös itse ja hovien päivällispöydissä oli tarjolla lohta eri muodoissa. Aterioilla syötiin useampi ruokalaji. Ruokalistalla olivat mm. lihaliami, siiankyljykset eli kotletit eri tavoin valmistettuna sekä marjat ja hedelmät höystettynä erilaisilla likööreillä. Ranskalaista keittiötä ihailtiin, ja ruokalistat oli useimmiten kirjoitettu ranskaksi. Voileipäpöytä tai zakuska-pöytä oli suosittu. Pöydällä oli tarjolla monenlaista pientä syötävää, esimerkiksi kylmää kalaa, salatteja ja paistettuja sieniä.

Hovimenu

Rukiiset tervehdykset

Savuinen kalakeitto

Karitsan kyljykset,
punaviinirosmariinikastike,
paahdettuja kasviksia, punasipulia ja
sieniä

Marjakakkunen, saksankirvelivalko-
suklaajäädykettä, marjakuohumelbaa
ja paahdettua valkosuklaata



Rukiiset tervehdykset

Voit yllättää vieraasi tarjoamalla alkuun tämän kirjan Korista tervehdys ja Kestiekievarin taikaa -osoiden kylmiä tuotteita esimerkiksi paahdettujen tai kuivattujen ruisleipäviipaleiden päällä. Suosittelemme ruisleipien kostutusta esimerkiksi hamppuöljyllä.





Savuinen kalakeitto 10:lle

600 g perunaa

250 g porkkanaa

150 g sipulia

1,5 l kalalientä

3-4 dl kuivaa valkoviiniä

800 g kalafilettä (päivän saaliista)

2 dl kuohukermaa

50-100 g voita

merisuolaa, mustapippuria, tilliä, laakerinlehtiä

kurpitsansiemeniä ja yrttiöljyä

Kuori ja pilko juurekset ja freesaa voissa. Lisää kuuma kalaliemi, pippurit ja laakerinlehdet (teehaudutuspallossa) sekä valkoviini. Nestettä tulisi olla juuresten pintaan asti. Voit lisätä hiukan suolaa ja tillinvarsia. Anna hautua, kunnes juurekset ovat pehmeitä.

Putsaa kalafileet nahattomiksi, sokerisuolaa n. 15-20 min. Huuhto kylmällä juoksevalla vedellä ja kuivaa kalat huolellisesti. Voit leikata kalat annospaloiksi tai muotoilla niistä rullia (rullien avulla saat annosta nostettua näyttävämmäksi). Aseta kalat ritilälle. Savun maun voit lisätä kalaan savuaromilla tai savustamalla n. 15-20 min miedossa lämmössä (125 astetta).

Poista keitosta teepallo ja n. 2/3 osaa liemestä (jätä talteen). Soseuta sauva-sekoittimella tasaiseksi ja lisää lientä sekä kerma (voit käyttää myös maustettuja ruokakermoja). Tavoitteena on, että lopputuloksena olisi ruokaisa sosekeitto. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Asettele kalapalat tai rullat keskelle kuumaa keittolautasta, kaada keitto kalojen ympärille. Voit koristella paahdetuilla kurpitsansiemenillä, yrttiöljyllä sekä tillillä. Myös paistetut ravun-/katkaravunpyrstöt tuovat näyttävyyttä ja makua keittoon.





Karitsan kyljykset punaviinikastikkeessa

Kolme karitsan ulkofilettä kylkiluineen n. 1,3 kg

1 kg kauden juureksia krouveina viipaleina

*(porkkana, palsternakka,
kukkakaali, lanttu)*

Punaviinikastike

1 rkl sokeria

1 rkl punaviinietikkaa

3 dl punaviiniä

3 dl lihalientä

2 kpl laakerinlehtiä

Pari oksaa rosmariinia

2 tl karpalohyytelöä

Kokonaisia mustapippureita

Voita

Lisukkeeksi

600 g tuoreita sieniä

400 g punasipulia

Maustamiseen:

**Suola, mustapippuri, rosmariini,
curry-yrtti, omenaviinietikka, sokeri,
valkosipuli**

Putsaa karitsanfileet kalvottomiksi ja poista joka toinen kylkiluu. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna maustua n. 1 h huoneenlämmössä peitettynä.



Punaviinikastike

Laita 1 rkl sokeria ja 1 rkl punaviinietikkaa kattilaan ja anna kiehua hetki.

Lisää 3 dl punaviiniä, 3 dl lihalientä, 2 kpl laakerinlehtiä, pari oksaa rosmariinia, mustapippureita maun mukaan ja 2 tl karpalohyytelöä. Anna kiehua kasaan n. 20 min.

Siivilöi ja lisää 40 g voita pieninä kuutioina. Älä enää keitä. Tarkista maku. Sokerin ja hyytelön määrää voi pienentää, mikäli et halua liikaa makeutta kastikkeeseen.

Pidä lämpimänä.

Lisukkeet

Hauduta punasipulit 2 rkl sokerin ja 1,5 rkl punaviinietikan (tai balsamicon) kanssa kattilassa pehmeiksi ja lisää ripaus suolaa sekä saatavilla olevia (villi)yrttejä. Tarjoa kuumana.

Ruskista sienet (isoina viipaleita tai kokonaisina) kuumalla pannulla voissa. Voit lisätä valkosipulia, curry-yrttiä, suolaa, pippuria, yms.

Viimeistely ja tarjoilu

Ruskista karitsa nopeasti öljy-voi seoksessa kuumalla pannulla. Loppukypsennys miedossa lämmössä uunissa lihan sisälämpö 54°C.

Anna vetäytyä hetki ja leikkaa annoksiksi yksi luullinen ja 1-2 luutonta selyspalaa /annos.

Asettele lautaselle komponentit ryhminään ja karitsa esim. juuresten päälle. Pyri tekemään annoksesta ilmava ja ylöspäin nouseva. Koristele annoksessa käytetyillä pehmeillä yrteillä.







Marjakakkunen, saksankirvelivalkosuklaajäätelöä, marjakuohumelbaa ja paahdettua valkosuklaata

Marjakakkunen

Piirakkataikina (n. 500 g)

1 dl sokeria

2 kananmunaa

1 dl vehnä jauhoa

1 dl kaurahiutale

1 1/2 tl leivinjauhe

1 dl kermaa

50 g sulatettua voita

Marjakuohumelba

2 dl nestettä (*vettä, mehua, kuohujuomaa*)

30 g sokeria

100 g marjoja

1 rkl tärkkelyssiirappia

tuoreita mustaherukan lehtiä

0,5 - 1 rkl sitruuna- / limemehua (*limemehua*)

Limen/sitruunan kuorta (*pelkkä vihreä/keltainen osa raastettuna*)

Laita kattilaan vesi, sokeri, marjat, mustaherukanlehdet ja siirappi.

Keitä seosta 2-3 minuuttia. Soseuta ja siivilöi.





Saksankirvelivalko- suklaajäätelö

300 g valkosuklaata

Puolikas kourallinen saksankirveliä

2 1/2 dl kermaa

2 1/2 dl maitoa

3-4 keltuaista

1 dl sokeria

Vaniljatanko

(voit myös korvata käyttämällä
1 tl vaniljasokeria)

Sokeria

**Tuoreita marjoja 100 g pilkottuna ja
kuohujuomassa marinoituna.**

Anna marinoitujen marjojen valua hetki
siivilässä (liemen voit käyttää melbaan).

Aseta marjat voidellun pienen
leivosvuolan pohjalle ja kaada taikina
miltei vuolan reunaan asti
(jätä kohoamisvaraa).

Paista 180° n. 8-10 min.
(tarkista kypsyyt) ja anna jäähtyä
vuoassa. Voit helpottaa ja nopeuttaa
irrottamista jäähdyttämällä hetken
jääkaapissa tai kylmiössä.

Pilko n.100 g valkosuklaata ja
levitä tasaisesti uunipellille
leivinpaperin päälle.

Paahda uunissa 170-175°C n. 5 min.,
kunnes suklaa on tasaisen kauniin
ruskeaa. Tee paahdetusta valkosuklaasta
rouhetta annosten koristeluun.

Poista pitkittäin halkaistusta vaniljatangosta siemenet ja lisää maito/kermaseokseen, lisää saksankirveliä maun mukaan (antaa hienon salmiakki/lakritsimaisen maun). Kiehauta ja anna kevyesti kuplia n. 10 min. Anna jäähtyä huoneenlämmössä 15 min kelmulla peitettynä.

Voit sulattaa lopun valkosuklaan vesihauteessa tai maitokattilan päällä.

Sekoita keltuaisia ja sokeria pyöreäpohjaisessa metalliastiassa ja lisää siivilöity kermamaito koko ajan sekoittaen ohuena nauhana joukkoon.
Lisää sulatettu valkosuklaa.

Kypsennä massa n. 80°C. Jäähdytä ja jos sinulla on käytettävissä jäätelökone kaada massa koneeseen ja valmista jäätelökoneen ohjeiden mukaisesti.

Pakastimessa valmistettavaan jäädykkeeseen saat kuohkeutta nostelemalla n. 1-2 dl kermavaahtoa joukkoon.

Asettele komponentit lautaselle houkuttelevan näköisesti esim. yhtenäiseksi ryhmäksi tai lineaarisesti lautasen toiseen reunaan tai nurkasta nurkkaan.

Paahdetun valkosuklaarouheen sijaan voit käyttää keksimurua.

Laita murua/paahdettua valkosuklaata jäätelöpallon alle.

Koristele rouheella, ja jos sinulla on jäänyt tuoreita marjoja tai marinoituja, niin hyödynnä koristelussa. Voit myös tomuttaa annokset kevyesti tomusokerilla.





Hankkeet ruokamatkailua kehittämässä

Tämä kirja on syntynyt kahden etelä-karjalaisen ruokamatkailun kehittämishankkeen yhteistyön tuloksena. Molemmat hankkeet rahoitettiin osana Euroopan unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.

Ruokamaakunta Nyt! – 11 000 vuotta eteläkarjalaista gastronomiaa jatkuvassa katkaussessa (A78744, EAKR) oli 1.9.2022 – 30.11.2023 toteutettu ruokamatkailun kehittämishanke, jossa yhdistyivät tutkimus, yhteiskehittäminen ja tapahtumatuotanto. Hankkeessa järjestettiin neljä eri historiallisiin aikakausiin kytkettyä ruokateemaista yleisötapahtumaa sekä joukko hubeja, työpajoja ja muita ruokaja matkailualan toimijoille suunnattuja tilaisuuksia. Hankkeen tuloksena syntyi myös runsaasti toimijakentän käyttöön hankkeen jälkeen jääviä digitaalisia mediasisältöjä, kuten valokuvia, videoita ja podcasteja sekä some- ja tv-mainontaa.

Toiminta pohjautui Lappeenrannan museoiden hankkeessa tuottamaan tutkimustietoon, jota hyödynnettiin myös museoon hankkeen aikana rakentuneessa uudessa perusnäyttelyssä. Ruokien kehittelyn toteutuksesta hankkeessa vastasi LAB-ammattikorkeakoulu, tapahtumista ja digitaalisista tuotannoista oli päävastuussa Kulttuuritila Nuijamies. Koko hankkeen koordinoinnista vastasi päätoteuttajana Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Saimaan matkailuun kilpailukykyä ja uudistumista kulinarististen elämysten ja verkostojen avulla (SAKU) (A78745, EAKR) 1.6.2022–30.11.2023 -hankkeen tavoitteena oli tukea alueen yrittäjien verkostoitumista ja yritysekosysteemien kehittämistä ruokamatkailuverkoston muodossa, yhdessä kehittämistä ja markkinaosaamisen sekä viennin mahdollistavien avauksien kehittämistä.

Hankkeessa tuettiin erinomaisesti ruokamatkailuyritysten kestävän kehityksen tavoitteita. Hankkeen toimenpiteiden avulla Saimaan alueella vahvistuu yritysten välinen verkostomainen toimintamalli, jonka keskiössä on kestävä, ympärivuotinen ruokamatkailun edistäminen Etelä-Karjalan gastronomian ympärille rakentuva verkosto tulee vahvasti tukemaan alueen ruokamatkailun kehittämistä.

Saimaan alueen tunnettavuutta tulee vahvistaa ja edistää puhtaana ja rauhallisena aitona suomalaisena lomakohteenä myös gastronomiaelämyksien avulla. Hankkeen tärkeänä tavoitteena olivat Suomen ruokamatkailun pääteemat – ruokakulttuuri, puhtaus, luonnonläheisyys. Nämä tulisi ottaa vahvemmin mukaan ruokatarjonnan innovaatioissa ja tuotekehityksen lisäksi myös alueen ja yrittäjien matkailumarkkinointiviestinnässä.

Lähteet

Painettu kirjallisuus:

Falkman, Severin: I Östra Finland - Itä Suomessa. 1882.

Forsell, Marketta: Saunan taikaa: Tarinoita, tietoa, tunnelmia. Helsinki Jyväskylä. Minerva, 2007.

Heinonen, Jouko: Kestikievari – paikka lähdön ja perillepääsyn välillä. Artikkelit Euroopan rakennusperintöpäivien julkaisussa Lähden ja saapumisen paikat. 2006.

Heitto, Kalevi: Imatran seudun hoveja ja kartanoita. Kanta-Imatra seuran julkaisu nro 5. Oy Ylä-Vuoksi Imatra. 1990.

Lehmusoksa, Risto ja Ritva: Vuoksen lohta ja Pietarin kaviaaria – Imatran seudun gastronomiaa ja kartanoelämää. Keuruu. 2008.

Paaskoski, Jyrki ja Talka, Anu (toim.): Rajamaa. Etelä-Karjalan historia I. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 2018.

Paaskoski, Jyrki ja Talka, Anu (toim.): Rajamaakunta. Etelä-Karjalan historia II. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. 2019.

de Saint-Julien, Charles: Tunnelmia ja muistoja Suomesta – Pittoreski kesämatka 1833. Helsinki. 2023.

Sallinen-Gimpl, Pirkko: Karjalainen keittokirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 2009.

Sallinen-Gimpl, Pirkko: Karjalan perinneruokia, Kirvu ja Ruokolahti. Karjalan Liitto ry 1998.

Suomalainen, Marja-Liisa: Etelä-Karjalan perinnäistä ruokakulttuuria. Etelä-Karjalan museon julkaisusarja n:o 4. Lappeenranta. 1978.

Vilkuna, Kustaa: Vuotuinen ajantieto. Kustannusosakeyhtiö Otava. 2001.

Verkkoaineistot:

Lappeenrannan museoiden avoin aineistopalvelu: lappeenrannanmuseot.finna.fi

Suomen Kansan Vanhat runot -tietokanta: skvr.fi

<https://www.maanmittauslaitos.fi/ajankohtaista/kartano-osa-suomalaista-historiaa>

<http://www3.lappeenranta.fi/museot/verkkonayttelyt/keisarinmatkasivut/siitola.html>

Oli kerran Lappeenranta -Facebook-ryhmä: www.facebook.com/groups/547398722020854

Muut aineistot:

Etelä-Karjalan museon perusnäyttely

Lappeenrannan museoiden kokoelmat ja kokoelmahallintajärjestelmä MuseumPlus

Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanperinnearkistot

Kuvaluettelo

Kansikuva: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 8: goSaimaa

Sivu 10: goSaimaa

Sivu 12: Sulo Laitinen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 14: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 15: Lappeenrannan museoiden kuva-arkistot ja Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 18: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 19: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 20: goSaimaa

Sivu 22: August Emil Paajanen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 23: Jalmari Lankinen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 24: Jukka Moilanen

Sivu 26: goSaimaa

Sivu 28: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 30: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 32: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 34: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 36: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 39: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 40: Sulo Laitinen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 42: goSaimaa

Sivu 43: goSaimaa

Sivu 44: goSaimaa

Sivu 45: Maria Murto

Sivu 46: Ruokamaakunta Nyt -hanke ja Mainostoimisto Dominus sekä Jukka Moilanen

Sivu 48: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 49: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 50: Väinö Putkonen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 52: Juha-Pekka Natunen

Sivu 54: Anna-Kaisa Ek, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 55: Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto

Sivu 56: Juha Iso-Aho

Sivu 57: Etelä-Karjalan museon esinekokoelmat. Kuva Tuomas Nokelainen

Sivu 59: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative

Sivu 60: Ruokamaakunta Nyt -hanke ja Mainostoimisto Dominus
Sivu 62: Ruokamaakunta Nyt -hanke ja Mainostoimisto Dominus
Sivu 64: goSaimaa
Sivu 68: Satu Ståhlberg
Sivu 70: Aarne A. Mikonsaari, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto
Sivu 72: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 73: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 74: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 75: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 76: Etelä-Savo Oy, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto
Sivu 78: Meea Koskinen
Sivu 80: Meea Koskinen
Sivu 82: Meea Koskinen
Sivu 84: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 86: Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto
Sivu 88: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 89: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 90: Tero Honkaniemi
Sivu 92: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 95: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 96: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 98: Ruokamaakunta Nyt -hanke ja Mainostoimisto Dominus
Sivu 100: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Sivu 108: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative
Takakansi 1: August Emil Paajanen, Lappeenrannan museoiden kuva-arkisto
Takakansi 2: Ruokamaakunta Nyt -hanke, Kapina Oy ja Ohoi Creative



HUMAK[®]

Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Juha Iso-Aho, Jukka Moilanen, Maria Murto, Juha-Pekka Natunen,
Noora Niemi, Riina Helppi-Kurki, Katja Vehviläinen (toim.)



Tiesitkö, että kivikaudella Saimaan rannoilla syötiin pähkinöitä?
Entä millaista ruokaa sai 1700-luvun lopun eteläkarjalaisessa kestikievarissa?
Sauna ja makkara kuuluvat yhteen, mutta uskotko että hyvässä makkarassa mausteet ovat
kuoren alla eikä päällä? Voiko retkinuotiolla valmistaa kokonaisen menun?

Tässä kirjassa matkustetaan eteläkarjalaiseen ruokahistoriaan ja tarjoillaan nykypäivään
sopivia versioita ruoka-annoksista, joita maakunnassa on eri aikakausina syöty.

Kirjan reseptit hakevat inspiraationsa lähellä tuotetuista aineksista.
Ne houkuttelevat yhtä lailla kotikokkia kuin ammattilaistakin makumatkalle
menneille vuosisadoille ja takaisin tähän päivään.

