

Ruokavuodet | 1980–1990-luvut

Kuinka suomalaiset söivät 1900-luvulla?

*Juttusarjan osat ovat: 1900–1940-luvut | 1950-luku | 1960–1970-luvut
1980–1990-luvut. Sarja päättyy tähän.*



Porkkanapatee

**> Tuulomaan
torttu**

Mielihyvää ja energiaa

Ruoasta tuli muodikasta. Ateriointi ei ollut enää ainoastaan energiantankkausta vaan myös mielihyvän ja nautinnon lähde. Kun valmisruoat valtasivat alaa, nousi huoli suomalaisen ruokaperinteen säilymisestä. >>

MILLA HÄRKÖNEN JA ARJA HOPSU-NEUVONEN
KUVAT SARI TAMMIKARI/STUDIO PIQUANT



Ruokavuodet | 1980–1990-luvut

ELINTASO NOUSI JA KOTITALOUKSIEN VARUSTELUTASO PARANI 1980-luvulla. Pakastin oli lähes joka taloudessa, mikroaaltouunit yleistyivät, pikkuhiljaa myös astianpesukoneet. Mikroaaltouunin käyttöä opastettiin Emäntälehdessä, koska ”Verrattain kallis hankintahinta edellyttää monipuolista käyttöä, jottei uunista tule epätaloudellista ylleysyhyödykettä” (Emäntälehti 4/1984). Kokonaisia aterioita oli tarkoitus valmistaa mikroaaltouunissa (Emäntälehti 10/85).

Einesten ja pakasteiden käyttö kotikeittiöissä lisääntyi 1980-luvulle tultaessa. Valikoimat laajenivat, ja eineksiä ryhdyttiin kutsumaan valmisruoaksi. Einespizat tulivat markkinoille vuonna 1981 ja nousivat suosioon. Kansainväliset ja etniset maut heijastuivat myös valmisruokiin.

Ruokailurytmi muuttui hitaasti. Päivittäin nautittiin yhä vähemmän kokonaisia aterioita ja enemmän välipaloja.

Ruuasta ja viinistä muotiharrastus

Säästäminen ei ollut enää muodissa, ja 1980-luvun lopulla alettiinkin puhua kulutusjuhlasta. Vaurauden lisääntymi-

nen näkyi ensiksi elintarvikkeiden kulutuksen suurina muutoksina, sitten suhtautumisessa ruokaan. Ruokailu ei ollut enää ainoastaan energiatarpeen tyydyttämistä, vaan siitä haettiin myös mielihyvää ja nautintoa.

Suomalaisten vapaa-aika lisääntyi ja tulot kasvoivat. Ruuasta ja viinistä tuli muodikas harrastus. Jopa monet miehet innostuvat ruoanlaitosta. Lehdet tekivät runsaasti ruokajuttuja ja ruokaohjelmat pyörivät televisiossa.

Luultavasti suomalaisten ruokatottumukset olivat kuitenkin varsin kaukana median luomasta kuvasta. Värikäissä jutuissa esitellyt upeat, monipuoliset ruokalajit jäivät usein lehtien sivuille, ja suomalaiset söivät kuten ennenkin.

Vähitellen ruokatottumusten yhtenäisyys alkoi kadota. Terveellisyys korostui koulutetuissa perheissä hieman enemmän kuin muissa talouksissa. Maalla syötiin perinteisemmin kuin muualla.

Maidon asema horjuu

Kasvisten ja hedelmien kulutus kasvoi 1980-luvun ajan Suomessa. Kiinankaali rynnisti meille edullisena keskitalven raaka-aineena. Perunan kulutus väheni, riisiin ja pastan käyttö yleistyi.

Punaisen lihan ja makkaran kulutuksen kasvu taittui 1980-luvulla, mutta siipikarjan lihasta, lähinnä broilerista, tehtiin yhä enemmän ruokaa.

Maidon valta-asemaa ruokajuomana horjuttivat tölkitetyt mehut, vesi ja virvoitusjuomat. Ensimmäiset HYLA-valmisteet tulivat markkinoille. Juustojen menekki kasvoi. Terveysvalistuksen ansiosta margariini syrjäytti voin suosituimman rasvan paikalta.

Sokerin käytön vähenemiseen vaikuttivat valistus, hinnan nousu ja kotileivonnan väheneminen.



Tähteeksi saa jättää

Maaseudullakin naiset kävivät yhä useammin kodin ulkopuolella työssä. Päävastuu keittiötöistä säilyi silti äideil-

reseptit

Porkkanapatee

1 kg porkkanoita
50 g voita
2 munaa
suolaa
valkopippuria
riippaus muskottipähkinää

Keitä kuoritut porkkanat suolalla maustetussa vedessä ja jauha monitoimikoneessa tai survo muuten hienoksi. Lisää voi. Sekoita jäähtyneen survoksen joukkoon munat. Mausta maun

mukaan suolalla, valkopippurilla ja varovasti muskottipähkinällä. Kaada seos voideltuun pitkulaiseen vuokaan ja kypsennä vesihautteessa (kts. lammaspateen ohje) 150-asteisessa uunissa 1 ½ tuntia. Anna valmiin pateen hetkisen aikaa jäähtyä vuoassa, irrota reunoista ja kumo tarjolle.

Tuulomaan torttu

(Maukkaasti mikrolla Raisio)

2 munaa
1 ½ dl sokeria
1 dl juoksevaa margariinia
1 dl kerma, maitoa tai vettä
2 ½ dl vehnä jauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 ½ tl leivinjauhetta

Kuorrutus:
50 g margariinia
2 dl tomusokeria
1 ½ rkl kaakaojauhetta
2 rkl kylmää kahvia

Pinnalle:
kookoshiutaleita

Vaahdota munat ja sokeri. Lisää margariini, neste ja kuivat aineet taikinaan vähitellen. Kaada taikina tasapohjaiseen, voideltuun ja korppujauhotettuun, mikron kestävään vuokaan (halkaisija n. 23 cm). Kypsennä torttua täydellä teholla 5 minuuttia. Käännä vuokaa kypsennyksen aikana, jos mikrossa ei ole pyörivää alustaa. Voit kypsentää tortun myös tavallisessa uunissa 200 asteessa, kypsennysaika on 15–20 minuuttia. Valmista kuorrutus. Sulata margariini. Sekoita muut aineet vähitellen joukkoon. Levitä kuorrutus jäähtyneelle tortulle ja ripottele pinnalle kookoshiutaleita.

Maikun glögi

1 ½ l vettä
¾ l vahvaa mustaherukkamehua
kokonaisia inkiväärejä
kanelitanko
vaniljatanko
n. 10 neilikkaa
1 tl kardemummaa

Keitä mausteita vesitilassa. Siivilöi mausteet pois ja lisää vesi ja mehu. Tarkista makeus ja lisää tarvittaessa sokeria. Kuumenna ja tarjoile mantelien ja rusinoiden kera.

lä. Isät osallistuivat vain harvoin ruoanvalmistukseen, he korkeintaan avustivat kotitöissä.

Yhteiset ruokahetket olivat yhä harvemmassa. Arkiruoka oli nopeasti valmistuvaa, järkevää polttoainetta. Viikonloppuisin kokeiltiin uusia makuja ja kokoonnuttiin aterioimaan saman pöydän ääreen. Kotikeittiöissä valmistettiin broileria, kyljyksiä, pihvejä, lasagnea ja pitsoa. Maustekaappiin ilmestyivät chili, inkivääri, erilaiset pippurit, basilika, salvia ja timjami, pöydälle eksoottiset hedelmät kuten kiivi. Valkosipulia ja soijakastiketta lisättiin myös arkiruokaan.

Pöytätavat olivat vapautuneet, mutta edelleen pidettiin kiinni muutamista perussäännöistä: kädet pestään ennen ruokailua, ruokapöytään käydään yhtä aikaa ja ruokailun aikana ei lueta. Lasten ei ollut enää pakko syödä lautasta tyhjäksi. Lapset vaikuttivat yhä enemmän perheen ruoka-aikoihin ja ruokalistaan.

Kun mikroaaltouunit yleistyivät ja valmisruokien käyttö lisääntyi rajusti, valmistui huoli suomalaisen ruokakulttuurin katoamisesta. Kuitenkin ilman valmisruokateollisuutta moni ruokalaji, esimerkiksi

veriletut, maksalaatikko, kaalikääryleet ja hernekeitto, olisivat hävinneet suomalaisten makumuistista kokonaan.

Tosiasiassa kotiruokaa tehtiin vähintäänkin entiseen tahtiin. Ruoanlaittoto tai ruoan arvostus eivät olleet heikkenemässä, vaan pelko johtui suomalaisen arvomaailmasta. Ihanteena pidettiin edelleen kotiruokaa, ei valmisruokaa.

Oman ruokakulttuurin pohtiminen käynnisti ruokaperinteiden keräämisen ja tallentamisen.

Lama lisäsi kotileivontaa

Suomi ajautui syvään lamaan 1990-luvun alussa. Suurtyöttömyys koetteli koko yhteiskuntaa. Lama ei kuitenkaan suuresti muuttanut kulutustottumuksia. Kotiruokailu ja -leivonta sekä pakastaminen lisääntyivät hetkellisesti laman aikana. Vaikka leipäjonot kiemurtelivat kaduilla, ei aliravitsemusta juuri esiintynyt. Ruoan puutteen sijaan koettiin luultavasti enemmän elämän- ja elämyksellistä nälkää. Mielihyvää haettiin makeista välipaloista. Makeisilla, hillolla, suklaalla ja hunajalla herkuteltiin entistä enemmän.

Laman jälkeen ruokakulttuuri kehittyi yhä monipuolisempaan suuntaan. Ruokaa harrastavat suosivat thaimaalaista, kiinalaista ja intialaista keittiötä. Fuusioruoka yhdisteli eri maiden keittiöitä. Julkkiskokit rohkaisivat kokeilemaan uusia makuyhdistelmiä. Ulkomaisten esikuvien mukaiset kahvilat toivat erikoiskahvit suomalaisten ulottuville.

Erityisruokavalioita noudattaville alkoi olla tarjolla yhä enemmän valikointia. Suomalaiset kiinnostuivat terveysvaikutteisista tuotteista.

Martoilla ravitsemuksen neuvontateemoja olivat ”Vähemmän suolaa, enemmän yrttejä” ja rasvan laatukampanja ”Siirry pehmeämpiin”.

Perheen äidillä oli yhä päävastuu ruokataloudesta, mutta myös miehet alkoivat osallistua aktiivisemmin taloustöihin. Tapakasvatuksessa koulu joutui ottamaan yhä enemmän vastuuta. Hyvät tavat kaunistavat -kampanjan tapaiset hankkeet puhuivat tapakulttuurin puolesta – myös pöytätapojen.

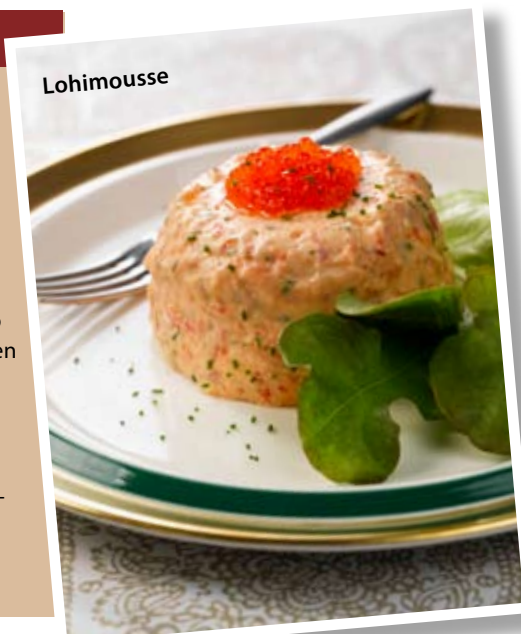
Lähde: Sillanpää: *Happamesta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys.* Gummerus 1999.

>>

RUOKAILMIÖITÄ

- ▶ Pastavalikoima kasvaa
- ▶ Pakastetut voi-, lehti-, muro- ja piirakkataikinat
- ▶ Leipäkone
- ▶ Kevyt tuotteet

- 1981 Einespizsa
- 1985 Moilasan leipomo aloittaa gluteenittomien leivonnaisten valmistuksen
- 1986 Pirkka-tuotteet
- 1992 Hyytelösokeri
- 1993 Marttojen Penninvenyttäjän keittokirja
- 1997 Helsingin Myllyn Ruisleipäaines



reseptit

Lohimousse

- 150 g savulohta
- 150 g graavi- tai kylmäsavulohta
- ½ punaista paprikaa
- pala purjoo
- ½ nippua ruohosipulia
- 1 tlk (150 g) ranskankermaa
- 1–2 dl kuohukermaa
- ½ dl kuivaa valkoviiniä tai
- 2 rkl sitruunanmehua ja
- ½ dl vettä
- 3 liivatelehteä

Koristeluun:
mätiä, kylmäsavulohta, tilliä

Hienonna kalat monitoimikoneessa, samoin paprika, purjo ja ruohosipuli. Lisää ranskankerma, kuohukerma ja viini tai sitruunamehua -vesi. Pane liivatelehdet kylmään veteen pehmenemään. Purista liivateet, sulata tilkkaan kiehuva vettä ja sekoita muiden aineiden joukkoon. Kaada seos hyytymään kakkuvuokaan tai annosvuokiin. Anna hyytyä vähintään muutama tunti. Kumoa hyytynyt mousse lautaselle ja koristele.

Lammaspatee



Vihreä salaatti



<<

resentit ruokavuodet 1980–1990-luvut

Lammaspatee

500 g lampaan jauhelihaa
170 g amerikanpekonia
300 g broilerin maksaa
(pakasteena tai tuoreena)
3–4 anjovisfilettä
2 pientä tai yksi iso sipuli
2–3 valkosipulinkynttä
1 ½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 tl rosmariinia
2 munaa
2 dl kermaa
2 rkl perunajauhoja

Vuokaan:
4 suikaletta amerikanpekonia
punaista ja vihreää paprikkaa

Jos käytät pakastettua broilerinmaksaa, ota se sulamaan. Silppua sipuli ja

hienonna valkosipulinkyntet. Hienonna monitoimikoneessa pekoni, sulaneet broilerinmaksat ja anjovisfileet. Lisää joukkoon sipulit, jauheliha ja mausteet ja aja massa tasaiseksi. Lisää viimeksi munat, kerma ja perunajauhot ja sekoita vielä kunnolla.

Tee patee 2 litran vetoiseen leipävuokaan. Voitele vuoka, jos se ei ole teflonpintainen. Leikkaa pohjalle koristeet punaisesta ja vihreästä paprikasta ja pane niiden päälle poikittain pekoni suikaleet. Kaada tasaiseksi jauhettu lihamassa vuokaan ja käännä pekoni suikaleiden päät sen päälle. Kypsennä patee uunissa vesihautteessa: laita vuoka uunipannulle ja lisää pannulle

vettä noin 5 cm korkeudelle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 1 ½ tuntia. Kaada vuokaan muodostunut neste pois, anna pateen hetken jäähtyä ja kumoa lautaselle. Tarjoile kylmänä. Maustekurkut ovat hyvä lisäke.

Vihreä salaatti

½ kiinankaalia
2 dl sinimailasen ituja
1 avokado
3 säilykepersikan puolikasta
sitruunamehua, yrttsuolaa

Suikaloi kiinankaali ja viipaloi avokado sekä persikan puolikkaat. Tee salaatinkastike persikoiden liemestä, jonka maustat sitruunamehulla ja yrttsuolalla.

Juicen the food

½ kg porsaan sisältäit ulkofileettä
nokare voita
3–4 rkl ranskalaista sinappia
2 tl tomaattisosetta
6–10 valkosipulinkynttä
yrttsuolaa
1–2 tl kanelia
1–2 tl currya
1–2 tl inkivääriä
2 dl kermaa tai valkoviiniä

Leikkaa filee viipaleiksi, sitten suikaleiksi ja edelleen kuutioiksi. Nosta siat ensin helteeseen ruskistumaan eli paista pannulla. Siirrä paistaan tai kasariin. Lisää uimavettä eli sinappi, tomaattisose, silputut valkosipulit ja yrttsuola. Mausta kaneli-

la, joka maistuu piparille, currylla, joka tuo mieleen eksotiikan ja inkiväärillä, josta sika tykkää. Kaada päälle rutkasti kermaa tai valkoviiniä, sekoita ja anna muhia 15–20 minuuttia. Keitä possupadan seuraksi riisiä ja lisää sen joukkoon väriksi pakasteherneitä.

Ohje: Kati Nappa: Katin keittiö Huomenta Suomi -ohjelmassa. Gummerus 1991.



1990-luku
Helsingin Myllyn Ruisleipäaines



Juicen the food

< Juice Leskinen oli Kati Napan ohjelmassa 30.11.1990 ja valmisti sikaa Sika-laulun säestyksellä.

SAMAAN AIKAAN

- 1981 Kesäaika käyttöön Suomessa
- 1981 Prinsessa Dianan häät
- 1981 Maailman ensimmäinen PC-tietokone
- 1985 Laki lasten kotihoidontuesta
- 1985 Paikallisradiotoiminta alkaa
- 1986 Tshernobylin ydinvoimalaonnettomuus
- 1986 Uusi sukunimilaki
- 1988 Naiset pääsevät papiksi
- 1989 Berliinin muuri murtuu
- 1989 Suomi Euroopan Neuvoston jäseneksi
- 1991 Pankkikriisi ja lama
- 1991 Viro itsenäistyy
- 1991 Suomen väkiluku ylittää 5 miljoonaa
- 1995 Suomi Euroopan Unionin jäseneksi
- 1997 Natura-ohjelma
- 2000 Uusi perustuslaki
- 2000 Suomen ensimmäinen naispresidentti Tarja Halonen

reseptit

Sienipiirakka

taikina:
200 g voita
3 dl vehnä jauhoja
1 dl kylmää vettä
 tai **500 g valmista voitaikinaa**

täyte:
1 rkl öljyä
2 sipulia
noin 4 dl kypsää sienihakkkelusta (savukinkkusuikeleita)
1 prk crème fraichea
½ rkl vehnä jauhoja
suolaa, pippuria
1 dl juustoraastetta

Tee taikina: Nypi voi ja jauhot sekaisin. Lisää kylmä vesi ja sekoita tasaiseksi. Muotoile taikina suorakaiteen muotoon ja kääri kelmuun. Anna taikinan

kovettua jääkaapissa ennen kaulintaa.

Hienonna sipulit ja kypsennä niitä ja sieniä hetki öljyssä paistinpannalla. Voit lisätä joukkoon suikaloitua savukinkkua. Sekoita joukkoon vehnä jauhot ja crème fraiche. Anna kiehua. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää juustoraaste.

Ja taikina kahtia ja kaulitse levyiksi. Levitä täyte toiselle puoliskolle ja nosta reunat ylös. Nosta toinen levy kannekseksi ja laita reunat pohjan alle. Voit myös nostaa alimmaisen levyn reunat päälle, kun olet laittanut kansilevyn paikoilleen. Voit koristella piirakan levyjen reunoista leikatulla suikaleilla. Voitele piirakka kevyesti vatkatulla munalla, pistele haarukalla ja paista 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Täytevaihtoehto:
3 dl keitettyä riisiä
300 g jauhelihaa
2 sipulia
1 dl kermaa tai lihalientä, suolaa ja valkopippuria

Ruskista jauheliha ja hienonnetut sipulit kevyesti. Sekoita täyteen aineet keskenään. Mausta seos.

>>



<<

reseptit

Jouluinen vehnäskakku

(Emäntälehti 11/1983)

- 2 dl sokeria
 - 2 munaa
 - 3 dl kermamaitoa
 - 1 dl (100 g) voisulaa (tai juoksevaa margariinia)
 - 1 rkl hienonnettua kardemummaa
 - 6 dl vehnäjuhoja
 - 3 tl leivinjauhetta
 - 1–2 prk punaisia kirsikoita
 - 1 pkt sukaatteja
 - 2 dl korintteja tai rusinoita
- Voiteluun: muna
Päälle: kirsikan puolikkaita, raesokeria

Sekoita keskenään sokeri ja munat. Lisää joukkoon kermamaito, rasva ja kardemumma. Lisää taikinaan vehnäjuho-leivinjauhe-seos sekä puolikkaiksi leikatut kirsikat, sukaatti ja korintit. Sekoita taikinaa mah-

dollisimman vähän. Kaada taikina tasapohjaiseen voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan. Voitele pinta munalla ja koristele kirsikoilla ja raesokerilla. Paista kakkua 175 asteessa 60–70 minuuttia. Jos pinta ruskituu liikaa paiston aikana, peitä se foliolla. Kaku säilyy hyvin.

Luumulotta

luumutäytteen kääretorttu

- luumurahkahyytelö:
1 prk (250 g) rahkaa
2 dl kuohukermaa
1 dl maitoa
2 dl luumusosetta
½ sitruunan mehu
noin ½ dl sokeria
5 liivatelehteä

Koristeeksi:
kermavaahtoa ja hedelmiä

Tee kääretortun pohja ja täytä se luumuhillolla tai osta valmis torttu. Leikkaa kääretortusta noin puolen senttimetrin paksuisia viipaleita. Pane liivatelehdet kylmään veteen pehmenemään. Vatkaa kerma vaahdoksi, lisää rahka, maito, luumusose ja sitruunamehu. Mausta tarvittaessa sokerilla.

Purista liivatelehdet ja sulata tilkkaan kiehuvaa vettä. Lisää seos vaahtoon hyvin vatkatun. Vuoraa kulho torttuviaipaleilla ja kaada hyytelö kulhoon. Kumoa seuraavana päivänä tarjoiluvadille. Koristele kermavaahdolla ja hedelmillä.



Jouluinen
vehnäskakku



Luumu-
lotta

Perunalimppu hiutaleista

- 5 dl vettä
- 1 dl siirappia
- 2 tl suolaa
- 1–2 tl anista
- 50 g hiivaa
- 2 dl (80 g) perunahiutaleita
- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 dl ruisjuhoja
- 6–7 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja
- 50 g voita, margariinia tai öljyä

Sekoita lämpimään veteen siirappi, mausteet ja hiiva. Sekoita joukkoon peruna- ja kaurahiutaleet ja ruisjauhot. Alusta taikinaan vehnä- tai hiivaleipäjauhot. Lisää loppuvaiheessa rasva. Kohota taikina leiviniinan alla.

Leivo kohonneesta taikinasta 2 leipää ja kohota niitä vielä. Pistele kohonneet leivät ja paista 200 asteessa noin puoli tuntia. •