

Ruokavuodet | 1900–1940-luvut

Kuinka suomalaiset söivät 1900-luvulla?

Juttusarjan osat ovat: 1900–1940-luvut | 1950-luku | 1960–1970-luvut
| 1980–1990-luvut



Punajuurisuklaa *(Emäntälehti 1943)*

Kuori raa'at punajuuret, leikkaa ne mahdollisimman pieniksi kuutioiksi tai lastuiksi ja laita uunipellille leivinpaperin päälle. Kuivaa punajuuria miedossa uuninlämmössä (n. 50 astetta), kunnes paperiin tarttunut väri on voimakkaan suklaanruskeaa (5–6 tuntia). Jauha tai hiero kuivat punajuuriपालत huhmareessa hienoksi. Käytä suklaan korvikkeena ruoanvalmistuksessa.

Omenapiirakka *(Pula-ajan ruokaohjeita 1942)*

200 g keitettyä perunaa
4 tl etikkaa
½ tl suolaa
2 tl leivinjauhetta
noin 1½ dl jauhoja
omenasosetta ja omenaviipaleita

Hienonna keitetyt perunat ja sekoita muut aineet joukkoon. Lisää jauhoja niin paljon, että taikinan voi kaulita. Levitä ohut taikinalevy voidellulle tai leivinpaperilla vuoratulle pannulle tai pellille. Levitä pinnalle kerros omenasosetta ja omenaviipaleita. Ripottele päälle kanelia ja sokeria. Paista 225 asteessa noin 25 minuuttia, kunnes piirakka on vaaleanruskea.



Nuoren Suomen niukat ajat

Viime vuosisadan alkupuolella Suomen keittiöissä ei tuhlatu, vaan kaikki käytettiin tarkkaan hyväksi. Emänniltä vaadittiin kekseliäisyyttä, kun pöytään piti taikoa arkiruokaa ja vierasvaraa.

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

Ruokavuodet | 1900–1940-luvut

Suomen itsenäistymisen aikaan ravintotilanne oli maassa heikko. Tuonti Venäjältä oli tyrehtynyt, siirtomaatavaroiden ja viljan tuonti takkusi. Vuoden 1917 alussa Marttojen Emäntälehti kannusti naisia leipomaan kotona. Kesällä julkaistiin Suomen senaatin julistus nälänhädän uhasta. Vilja laitettiin kortille ja leipää jatkettiin selluloosalla, ruumenilla ja pellavansiemenillä.

Omavaraistalouden merkitystä korostettiin, kulutusta veloitettiin supistamaan. Luonnonantimet olivat merkittävä osa ruokataloutta. Emäntälehti opasti hyödyntämään luonnonkasveja, esimerkiksi valmistamaan jäkäläleipää ja voikukkakahvia.

Jo vuonna 1913 Emäntälehdessä oli esitelty ruuanvalmistusmenetelmänä heinälaatikossa kypsäntäminen: Ruokaa keitetään ensin liedellä, minkä jälkeen keittoastia pannaan heinillä ja muulla eristävällä materiaalilla vuorattuun laa-

tikkoon jälkikypsymään. Näin säästyy aikaa ja polttoainetta.

Aterian jatketta kotipuutarhasta

Seuraavan vuosikymmenen alku näytti valoisammalta. Ruokaohjeissa oli jo lihaa, voita, kermaa ja munia. Kaikki tuli kuitenkin käyttää tarkkaan hyödyksi. 1920–30-luvuilla maalaistalot hankkivat usein vain sokerin, suolan, kahvin ja tupakan kaupasta.

Neuvontajärjestöt puhuivat kotipuutarhojen puolesta. Martatkin innostivat kansalaisia viljelemään kasviksia kotien ruokataloutta täydentämään. Sienten ja kasvien käyttö pysyi marttojen teeman vuosikymmenestä toiseen.

Kasvimailta nousi porkkanaa, punajuurta, kurkkua ja tomaattia, mutta vihanneksia käytettiin verraten vähän. Eriytyisesti raakoja vihanneksia vierastettiin.

Emäntälehdessä julkaistiin 1920-luvulla vain vähän ruokaohjeita, oikeas-

taan vain herkkujen reseptejä pääsiäisen ja joulun alla. Vuonna 1923 säilöntä sai paljon palstatilaa uuden apuaineen, bentsoehappoisen natriumin (nyk. natrium benzoaatti) ansiosta. Margariinin puolesta puhuttiin lehdessä innolla, koska se oli halvempaa ja yhtä hyvää ja ravitsevaa kuin voi. Kun voita jäi enemmän vientiin, maa sai rahaa.

Maalla kuusi aterialla päivässä

Suomen ruokakulttuuri oli aiemmin saanut vaikutteita idästä ja lännestä, mutta itsenäistymisen jälkeen itäiset tuulet eivät enää levinneet. Sotien välisenä aikana ”ryssäläisyydestä” pyrittiin eroon myös ruokapöydissä.

Ruokatottumuksissa oli pieniä alueellisia eroja: idässä nautittiin piirakoita, sienistä ja karjalanpaistista, lännessä maistui kova leipä ja kokonaisena palana paistettu liha.

Yhteiskuntaluokkien erot näkyivät

(sivulle 17) >>

reseptit

Jauhelihaileipävuoka

Piirakkalaatikko (Emäntälehti 1921)

1 dl puuroriisiä
2½ dl vettä
1 tl suolaa
10 g voita tai margariinia
-
noin 400 g jauhelihaa
30 g voita tai margariinia
suolaa, valkopippuria
-
2 kovaksi keitettyä
kananmunaa
12 ranskanleipäviipaletta
50 g voita tai margariinia
5 dl maitoa
½ tl suolaa
1 dl (ruoka)kermaa

Keitä riisi kypsäksi suolalla maustetussa vedessä. Lisää kypsän riisin sekaan nokare rasvaa. Ruskista jauhe-

liha rasvassa pannulla ja mausta suolalla ja valkopippurilla. Hienonna keitetyt kananmunat.

Voitele uunivuoka. Liota rasvalla voideltu ja ranskanleipäviipaleita suolalla maustetussa maidossa. Lado vuoaan pohjalle kerros kostutetuja leipäviipaleita. Pane niiden päälle kerroksittain riisiä, jauhelihaa ja hienonnettuja kananmunia. Lado päällimmäiseksi loput leipäviipaleet ja lorauta vuokaan hieman (ruoka)kermaa. Paista vuokaa 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Ohjeet ovat Marttojen keittokirjoista tai Emäntälehdessä. Alkuperäisiä ohjeita on muokattu nykykeittiöön sopiviksi: annoksia on pienennetty, jauhojen määriä ja paistolämpötiloja tarkennettu, raaka-aineiden nimikkeitä tarkistettu. Vanhoja mittoja on korvattu nykyisin käytettävillä, esim. kupin sijaan puhutaan desilitroista.

Haudutetut punajuuret

(Emäntälehti 1938)

5 punajuurta
100 g siankylkeä
vettä
suolaa
2 rkl korppujauhoja
½ dl kermaa tai maitoa

Kuori ja viipaloi punajuuret. Ruskista viipaloitu sianliha pannulla. Laita punajuuri- viipaleet ja sianliha kerroksittain uunivuokaan. Ripottele kerrosten väliin suolaa. Lorauta vuoaan pohjalle hieman vettä. Kypsennä vuokaa uunissa 175–200 asteessa reilu tunti. Lisää kermaa korppujauhot kypsennyksen loppupuolella.

Anjoviksella täytetyt uunisilakat

Uunissa paistettua silakkaa anjoviksen kera (Emäntälehti 1915)

20 silakkaa fileoituna (noin 300 g)
10 anjovisfileettä
2 rkl korppujauhoja
2 rkl sulatettua voita tai margariinia
rasvaa uunivuoaan voiteluun

Voitele uunivuoka ja ripottele pohjalle korppujauhoja. Laita jokaisen fileoidun silakan sisään puolikas anjovisfilee. Asettele silakat vuokaan selkäpuoli alaspäin lähekkäin toisiansa ja ripottele päälle korppujauhoja ja suolaa. Kaada sula rasva silakoiden päälle. Paista vuokaa uunissa 225 asteessa noin 20 minuuttia.

RUOKAILMIÖITÄ

1920–1930 Maksa- ja silakkalaatikko yleistyvät.

1930-luku Mämmi tulee tunnetuksi koko Suomessa.

1931 Paulig alkaa myydä valmiiksi jauhettua kahvia

1948 Lakisääteinen kouluruokailu alkaa.

Lähde Mäkelä, Palojoki, Sillanpää: Ruisleivästä pestoon. WSOY 2003

> Jauheliha leipävuoka

^ Haudutetut punajuuret

< Anjoviksilla täytetyt uunisilakat



Kurpitsa-
vehnäleipä



Tillikeitto

reseptit

Kurpitsa- vehnäleipä

(Pula-ajan ruokaohjeita 1942)

noin 600 g raastettua
kurpitsaa
5 dl maitoa tai vettä
50 g hiivaa
1 rkl suolaa
noin 2 l vehnäjuhoja
(päälle kurpitsan-
siemeniä)

Sekoita raastettu kurpitsa haaleaan nesteeseen. Lisää joukkoon hiiva ja suola ja jauhoja niin paljon, että taikinasta tulee pehmeä ja kimmoisa. Leivo taikina kahdeksi pitkoksi ja anna kohota liinan alla. Pistele leivät ja paista tavallisessa uuninlämmössä (200 asteessa noin puoli tuntia). Voit ripotella päälle kurpitsansiemeniä.

Tillikeitto

(Emäntälehti 1940)

1 l perunoita kuutioituina
tai suikaloituina
vettä
1 lihaliemikuutio
noin ½ l vettä
2–3 porkkanaa
voita tai margariinia tai
öljyä paistamiseen
runsaasti tilliä
suolaa

Keitä kuorittuja ja kuutioituja perunoita vähässä vedessä. Kuori ja kuutioi porkkanat ja ruskista niitä pannulla. Lisää liemikuutio, porkkanat ja hienonnettu tilli keittoon ja anna kiehahtaa. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa. (HUOM! Alkuperäisessä ohjeessa käytettiin luita lihaliemen sijaan.)

SAMAAN AIKAAN

1899 Helmikuun manifesti
1899 Marttajärjestö perustetaan nimellä Sivistystä kodeille
1902 Emäntälehdessä ensimmäinen numero ilmestyy
1905 Suurlakko
1906 Yleinen ja yhtäläinen äänioikeus
1914–19 I Maailmansota
1917 Suomi itsenäistyy
1918 Sisällissota Suomessa
1919–32 Kieltolaki
1920 Suomesta Kansainliiton jäsen
1930 Eduskuntatalo ja Stockmann otetaan käyttöön
1938–40 Talvisota
1939 Elintarvikeseännöstely alkaa
1941–44 Jatkosota
1944–45 Lapin sota
1948 Ihannekeittiö astiankuivauskaappeineen esitellään



Sisu-pastillit, Juhla Mokka, Ahti-silli

Tuttuja elintarvikkeita?
Näiden valmistus alkoi
1900–1949:

1909 Alku-karamellit Lindforsin makeistehtaassa (nyk. Brunberg)
1911 Marie- ja Cream Cracker -keksit Hangossa suomalais-englantilaisena yhteistyönä
1922 Fazerin Sininen
1925 Edam-juusto Valion Viipurin meijerissä
1925 Elovena Karjalan myllyssä Viipurissa

1927 Sisu-pastillit
1929 Pauligin Juhla Mokka- ja Presidentti-kahvit
1933 Valion Koskenlaski-juusto
1934 Eskimopuikon edeltäjä ns. vaniljapuikko Turun meijerissä
1935 Valion Aura-juusto
1947 Jalostajan Ahti-silli
1948 Turun linnan sinappi
1949 Hartwallin Jaffa-limonadi

<< (jatkoa sivulta 15)

etenkin ruoan määrässä, tarjoilutiheydessä ja ruokailutavoissa. Maaseudulla päivää rytmittivät talon työt. Päivittäin nautittiin yleensä kuusi aterialla, ja samat ruokalajit toistuivat usein. Lämpimiä aterioita oli kolme. Tuhtiin aamupalaan saattoivat kuulua perunat ja kastike tai keitto.

Vuodenaikojen vaihtelu vaikutti ruokien valintaan. Usein oli tarjolla läski-soosia perunoiden kera. Jauhovellit ja -puurot, juuresmuhennokset, kasviskeitot, suolasilakat, suolattu sianliha ja ruisleipä lukeutuivat arkiruokiin, Karjalassa myös uuniruoat ja piirakat. Marjoja kerättiin ja käytettiin monin tavoin.

Juhlapyhinä tarjottiin parempaa syötävää, kuten lihapullia ja valkoista leipää. Myös vieraille laitettiin parasta. Vieraanvaraisuutta pidettiin arvossa. Pyhän alkua pyrittiin lauantaisin juhlistamaan hyvällä ruoalla.

Ruokajuomana käytettiin maitoa ja piimää. Rasvatonta maitoa halveksittiin eikä sitä pidetty ihmisen ravintona.

Kahvi oli jo tuolloin suomalaisille tärkeä juoma. Käytetyistä kahvinpuroista keitettiin sumpi, jota höyrytettiin kahvilla ja sikurilla.

Työläisten ruokapöydän antimet mukailivat maalaisten ruokalajeja, mutta aterioita ei ollut yleensä yhtä monta. Työaikalaki toi mukanaan kahdeksan tunnin työpäivät, ja ruokailurytmi sovellettiin sen mukaan: nautittiin yleensä kaksi aterialla ja kahdet-kolmet kahvit.

Ylemmissä sosiaaliryhmissä kotitalouden ruoka-asioita ohjaili äiti. Työläis- ja maalaisperheissä mies määritteli syötäväksi soveltuvan ruoan ja nainen valmisti ateriat. Ruokaa kunnioitettiin ja ruokapöydässä piti käyttäytyä asiallisesti.

Vihannekset herrojen heiniä

1930-luvulla maata koetteli lama. Köyhimmillä ei ollut varaa ostaa riittävästi ruokaa, ja kansan ravitsemustilassa oli suuria puutteita. Kaupungeissa järjestettiin joukkomuonituksia ja jaettiin ruokapaketteja.

Pulaa oli kahvista, jolle kehitettiin korvikkeita: 15 prosenttia kahvia ja loput ruista, ohraa tai voikukan juurta.

Kun lama oli selätetty, elintaso alkoi kohota. Ruokaa oli enemmän saatavilla ja ravinnon laatu parani. Maidon, kananmunien, juuston, voin ja lihan kulutus kasvoi, mutta kalan kulutus laski. Banaanit, appelsiinit ja viinirypäleet saapuivat kauppojen hyllyille. Vihannesten kulutus lisääntyi. Eniten käytettiin kaalia ja sipulia. Tomaatti oli vielä outo vihannes työläisperheissä ja sitä totuteltiin syömään suolan, pippurin ja sokerin kera.

Eniten arvostettiin sellaisia ruoka-aineita, joissa oli paljon energiaa. Vihanneksi pidettiin herrojen heiniä.

Korvikkeita tarvittiin

Sodan värittämällä 1940-luvulla ruoka-aineita jouduttiin jälleen säännöstelemään. Korttita sai ainoastaan vuohenmaitoa ja -juustoa.

Mustan pörssin kauppa rehotti, eikä Suomessa varsinaisesti nähty nälkää. Riista, juurekset, kala, peruna ja kaali muodostivat ruokavalion perustan. Lihaa, rasvaa ja sokeria oli vain harvoin saatavilla. Kauppoihin ilmestyneet lihaliemi-kuutiot säästivät niukkoja liha-annoksia.

Maustekasvien viljely yleistyi. Rasvaisia ja makeita ruokia arvostettiin niiden harvinaisuuden vuoksi.

Monia elintarvikkeita korvaamaan keksittiin korvikkeita. Emäntien kekseliäisyys oli kovilla, kun reseptejä piti soveltaa uudelleen. Marttojen ja muiden kotitalousjärjestöjen naisten kekseliäisyys ja vapaaehtoistyö olivat arvossaan, kun tavarapulaan haettiin lievitystä. Pula-ajan keittokirjat ja Marttaliiton opaskirjaset kuuluivat ruuanlaittajien käsissä.

Elintarviketeollisuus vastasi puutteen tuomalla kaupanhyllyille RaNa-tuotteet, jotka olivat aidoista raaka-aineista valmistettuja puolivalmiita elintarvikkeita, pääasiassa jauheita ja kuiva-tuotteita.

Herkkuja kaivattiin

Jatkosodan aikaan peruna, porkkana ja lanttu olivat peruselintarvikkeita. Maaseudulla elettiin leveämmin kuin kaupungissa, koska omavaraisuusaste oli parempi.

Keittoja, vellejä ja puuroja syötiin niukkoina aikoina runsaasti. Riisi- ja ohrapuuro olivat pyhäpäivän herkkuja. Elintarvikkeita säilöttiin kuivaamalla ja suo-laamalla.

Säästäväisyys korostui ja mitään ei ollut suotavaa heittää pois.

Niukkuuden aikakaan ei voinut herkutella tarvetta.

Emäntälehdessä kiinnitettiin huomiota vierastarjoiluun ja julkaistiin paljon pikuleipiä ja kakkujen ohjeita. Ruuan terveellisyys alkoi myös nousta esille.

Ruoanvalmistuksen ravintoainetappioita pohdittiin ja kasvien käytöstä muistutettiin. Laadittiin liedellä valmistettavia leivonnaisohjeita, koska kaikissa kaupunkiasunnoissa ei ollut uunia. •

Keittoja, vellejä ja puuroja syötiin niukkoina aikoina runsaasti.



Tomaattisose
ja Pastaa
tomaatti-
kastikkeessa



Sieni-
ohukaiset

reseptit

Pastaa tomaatti- kastikkeessa

*Makarooneja ja munia
tomaattikastikkeessa
(Emäntälehti 1930)*

**6 kovaksi keitettyä
kananmunaa
100 g putkispagettia
vettä, suolaa
voita tai margariinia**

kastike:
**2 rkl voita
1 rkl vehnä jauhoja
2½ dl lihalientä tai vettä
1 dl tomaattisoseetta tai
paseerattua tomaattia
¼ tl valkopippuria
(suolaa)**

Keitä ja kuori munat ja hienonna ne. Keitä spagetit suolalla maustetussa vedessä. Halutessasi voit pät kiä spagetit ennen keittämistä. Lisää kypsien spagettien joukkoon hieman rasvaa.

Valmista kastike. Sulata voi pannulla ja lisää vehnä jauhot. Anna jauhojen kypsyä hetki, mutta älä ruskista. Lisää rasva-jauho-seokseen lihaliemi. Mausta kastike tomaattisoseella ja valkopippurilla. Lisää tarvittaessa suolaa. Jos käytät lihaliemen sijasta vettä, mausta kastiketta runsaammin. Sekoita spagetit kastikkeen joukkoon. Koristele annos hienonnetulla kananmunalla.

Tomaattisose

(Emäntälehti 1939)

**12 kypsää tomaattia
2 sipulia
n. 300 g juuriselleriä
1 rkl suolaa
2 rkl sokeria
½ dl viinietikkaa**

Poista tomaateista kannat ja hienonna tomaatteja hieman. Silppua sipuli hienoksi. Keitä tomaatteja ja sipulia kattilassa kunnes ne ovat pehmeitä. Pusera seos siivilän läpi toiseen kattilaan. Lisää seokseen hyvin pieniksi kuutioitettuja tai raastetut sellerit ja mausteet. Keitä seosta noin tunnin ajan. Tomaattisose säilyy jääkaapissa jonkin aikaa.

Sieniohukaiset

*Sieni pannukakkua
(Emäntälehti 1916)*

**noin 1 ½ dl esikäsiteltyjä
hienonnettuja sieniä
2 kananmunaa
3 dl maitoa
2 dl vehnä jauhoja
1½ tl suolaa
margariinia paistamiseen**

Ruskista sieniä hetki rasvassa. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa ja lisää maito. Lisää jauhot koko ajan sekoittaen, lopuksi suola ja ruskistetut sienet. Kuumenna paistinpannu ja paista ohukaiset kullannuskeiksi molemmin puolin. Kääri valmiit ohukaiset rullalle ja tarjoa lämpiminä esim. puolukkasurvoksen ja raikkaan salaatin kanssa.

Perunakastike

(Pula-ajan ruokaohjeita 1942)

**2 keitettyä perunaa
½ rkl jauhoja
½ l vettä tai perunoiden
keitinvettä
suolaa
paprikaa tai valkopippuria
persiljaa
(ruohosipulia)**

Vispilöi raastetut perunat ja jauhot kylmään liemeen. Anna kiehua muutama minuutti ja mausta.

Lähteet: Mäkelä, Palojoki, Sillanpää: Ruisleivästä pestoon. Näkökuvia muuttuvaan ruokakulttuuriin. WSOY 2003
Sillanpää: Happamesta makeaan. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Gummerus 1999
Emäntälehti v. 1902–1949