

Ruokavuodet | 1960–1970-luvut

Kuinka suomalaiset söivät 1900-luvulla?

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



Appelsiiniriisi



Valistus valtaa alaa

Rasvan kulutus oli 1960-luvulla huipussaan, mutta vähitellen ravinnon terveellisyyteen ryhdyttiin kiinnittämään huomiota. Äidit kävivät töissä, ja arkisin alkoi olla kysyntää pakasteille ja puolivalmisteille. >>

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

Ruokavuodet | 1960–1970-luvut

JO 1950-LUVULLA ALKANEET RIPEÄT MUUTOKSET jatkuivat 1960–70-luvuilla suomalaisessa yhteiskunnassa. Maaltamuutto kiihtyi toden teolla ja Ruotsiin asti lähdettiin työn perässä. Maa- ja metsätaloudessa työpaikat vähenivät rajusti.

Yhä useammat perheelliset naiset kävivät töissä kodin ulkopuolella, ja tämä vaikutti erityisesti arkiruokailuun. Arkiruoka valittiin helppo vaihtoehto ja viikonloppuna nähtiin enemmän vaivaa.

Pakastin oli yhä useammassa taloudessa, ja kahvinkeittimiä ilmestyi keittiöihin 1970-luvun puolella.

Rehuja vai kunnon ruokaa?

Ensimmäistä kertaa suomalaisilla oli varaa syödä liikaa. Rasvan kulutus oli huipussaan 1960-luvun alussa.

Samaan aikaan alkoi viljan kulutuksen alamäki. Kasvisten käyttö lähti voimakkaaseen nousuun, sillä tuoreiden ja pakastevihannekset tarjonta lisääntyi. Hedelmistä suositettiin erityisesti omenoita ja sitrushedelmiä. Miehet eivät mielellään ”rehuja” nielleet, sillä talonpoikaisen arvomaailman mukaan vihannekset

ja sienet olivat eläinten ravintoa. Pulaajan kokeneille vihannekset edustivat köyhien ruokaa. Oikeaksi ruoaksi luettiin kaikki rasvainen, koska sitä oli opittu arvostamaan jo lapsuudessa.

Vuosi 1961 oli marittajärjestössä nimetty Viannesvuodeksi. Emäntälehdessä oli runsaasti kasvisruokareseptejä, joista erikoisimpia retiisinvarsimuhennos ja ohra-suurimoihin tehty nokkosvanukas.

Perunan tilalle valittiin yhä useammin makaroonia tai riisiä. Perunan kulutuksen jyrkkä lasku tasaantui 1970-luvun puolivälissä.

Myös kouluruokailu sai Emäntälehdessä huomiota ja keittäjiä kehoitettiin parempaan ateriasuunnitteluun. Kotitaloustunnit ja vähitellen televisio välittivät uutta tietoa.

Nakit ja muusi

Kokoliha ja erilaiset lihatuotteet alkoivat maistua suomalaisille yhä paremmin 1960-luvun puolivälistä. Sianliha ohitti naudanlihan kulutusluvuissa 1970-luvun alussa. Valmiina myytävä jauheliha nosti jauheliharuoat suosioon. Jauhelihaa alettiin lisätä myös makaronilaattikoon, jos-

ta tuli pääruoka ja lasten herkku. Liha-pullatkin kuuluivat arkiruokapöytään.

Makkara oli 1960-luvun alussa vielä kallis käsityönä tehtävä tuote, mutta koneellinen valmistus teki siitä edullista koko kansan ruokaa.

Jauheliha- ja makkararuokien suosion taustalla oli niiden lyhyt valmistusaika. Nakit yleistyivät 1970-luvulla; lasten herkuksi nousi nakit ja muusi. Myös maksaruokia syötiin paljon.

Rasvatonta maitoa halveksittiin, sitä pidettiin kurrina. Jogurtin käyttö yleistyi ja maitorahkan ja viilin kulutus kasvoi.

Valmisruokia vierastettiin

Kirjolohi tuli kauppoihin 1970-luvulla, mikä lisäsi kalan kulutusta. Uudet mausteet, erityisesti yrtilämausteet, tuoksivat suomalaisten keittiöissä. Tutustuttiin pizzaan, pastaan ja hampurilaisiin. Ulkomaanmatkoilla suomalaiset pääsivät kokeilemaan kansainvälisiä makuja. Kotimaiset raaka-aineet ja valmistustavat pitivät kuitenkin pintansa, ja kansainväliset tuulahdukset olivat pinnallisia. Pizzoistakin suomalaiset tekivät omia mukaelmiaan.

Valmisruokien ja pakasteiden aika-



1960-luku
HK:n
Kiusaslenkki

reseptit

Appelsiiniiriisi

2 dl riisiä
5 dl vettä
2 dl kermaa
3–4 appelsiinia
¾ dl sokeria
3 tl vanilliinisokeria

(Ohje: Lapsuuteni ruokamuistot Gummerus 1994)

Vinkki: Voit maustaa jälkiruoan esim. lorauksella appelsiinimausta likööriä.

Keitä riisi kypsäksi miedolla lämmöllä tiiviin kannen alla, kunnes kaikki vesi on imeytynyt. Jäähdytä riisi huuhtomalla se kylmällä vedellä siivä.

Kuori ja paloittele appelsiinit. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää sokerit. Yhdistä riisi, kermavaahto ja appelsiinipalat. Koristele jälkiruoka appelsiinipaloilla.

Kalamureke

800 g hauki- tai kuhafileetä
70 g voita
2 viipaletta ranskanleivän sisustaa
1 dl maitoa
2 dl kuohukermaa
2 munaa
1 tl sokeria
2 tl suolaa

(Ohje: Anna-Maija Tanttu, Makujen ja elämysten Kultaranta WSOY 1999)

Leikkaa kalafileet suikaleiksi. Vaahdota voi. Hienonna leipäviipaleet monitoimikoneessa. Lisää fileesuikaleet ja jauha rakenne rikki. Lisää koneen käydessä joukkoon maito, kerma ja vaahdotettu voi. Erottele munista keltuaiset ja valkuaiset. Sekoita keltuaiset ja mausteet murekermassa. Vaahdota valkuaiset ja lisää murekermassaan varovasti nostellen.

Kaada massa voideltuun ja jauhotettuun uunivuokaan ja kypsennä vesihauteessa 180 asteessa noin 45 minuuttia. Kumoa mureke vadille. Tarjoa lisäkkeenä munakastiketta ja keitettyä perunoita.

Munakastike

50 g voita tai margariinia
4 rkl vehnä jauhoja
6 dl kalalientä
2–3 keitettyä ja hienonnettua kananmunaa
hienonnettua ruohosipulia tai sipulin varsia

Sulata rasva kattilassa ja kiehauta jauhot siinä. Lisää kalaliemi vähitellen hyvin sekoittaen. Anna kastikkeen kiehua 5–10 minuuttia. Lisää kastikkeen joukkoon hienonnetut kananmunat ja tarvittaessa suolaa. Mausta halutessasi sipulisilpulla.

(Ohje: Lapsuuteni ruokamuistot Gummerus 1994)

Appelsiiniiriisi

Makkarakupit

Leikkaa kuorimatonta tee- tai berliininmakkaraa puolen senttimetrin paksuisiksi viipaleiksi. Paista viipaleet paistinpannussa margariinissa vain toiselta puolelta. Tällöin makkaraviipale vetäytyy kupin muotoiseksi. Täytä kupit esim. keitetyillä herneillä, porkkanasuikaleilla tai munakokkelilla.

(Ohje Väänänen, Sorri: Kotitalouden oppikirja WSOY 1967)



Kahvikehrät eli
vaniljahyrrät

Ruokavuodet | 1960–1970-luvut

kausi alkoi 1960-luvulla. Ensimmäisenä oli tarjolla sekavihanneksia, ruodotonta pakastekalaa ja pakastebroileria, josta tulikin 1970-luvun suosikki. Hiuta-leperunasose, pussikeitto ja -kastikkeet, valmiit laatikot ja säilykkeet lukeutuivat valmisruokien uranuurtajiin.

Naiset eivät ottaneet valmisruokia väliittömästi omikseen. Niiden tarjoaminen perheelle tuntui monesta naisesta perinteiden vastaiselta. Mainonnassa vedottiin valmisruokien aitouteen ja laatuun sekä opastettiin niiden käytössä.

Leipäressu pikaruokaa

Maaseudulla syötiin melko perinteisesti ja uusia ruokalajeja omaksuttiin hitaasti. Kotitaloudet olivat vielä hyvin omavaraisia raaka-aineiden suhteen.

Muotiruoka oli valkokastike ja hakatut kananmunat. Sianlihastike piti pintansa liha-, kala- ja hernekeiton rinnalla. Lisukkeina aterialla nautittiin säilykkeitä, puolukkasurvosta ja juuresraasteita. Jälkiruokaa syötiin arkenakin, mutta tapa hälveni 1970-luvulla.

Maalla ruoanlaitto oli naisten puuhaa. Lauantai oli säilynyt leipomispäivänä ja leipä tehtiin kotona. Leivonta- ja siivospäivinä syötiin helppoja pata- ja

laatikkoruokia. Leipäressu oli tuon ajan pikaruokaa.

Pakastimet yleistyivät maalaistaloissa monia muita kodinkoneita nopeammin. Myymäläautot kiersivät kylänraitilla.

Tapakulttuuri piti pintansa: pöydässä piti käyttäytyä siivosti ja ruokaa oli kunnioitettava.

Pöytätavat höllentyivät 1970-luvulla ja lapsia ei enää pakotettu syömään lautasta tyhjäksi.

Kotileivonta vähenee

Ensimmäisen polven kaupunkilaisilla ruokailutottumukset noudattivat suurelta osin perinteitä. Pääasiassa ruokailtiin kotona. Aamiaiseksi nautittiin kahvia ja pullaa, mutta valistuksen myötä ne katosivat. Uusia tulokkaita olivat murot ja jogurtti.

Kaupunkikodeissa kotileivonta oli vielä 1960-luvulla yleistä, mutta sen suosio laski seuraavalla vuosikymmenellä, kun kahvileivän käyttö väheni. Ruokaa ostettiin enimmäkseen kaupasta, mutta metsän ja kasvimaan antimilla oli edelleen suuri merkitys ruokataloudessa. Ostokset kirjattiin kaupassa ruokatilille, joka maksettiin kerralla kuun

lopussa. Säästäväisyys oli hyve: mitään ei heitetty pois ja tähteet hyödynnettiin.

Ihanteeksi laihuus

Rasvaisen ruoan epäterveellisyys alettiin vähitellen ymmärtää, mutta kulutus-suosituksia ei vielä annettu. Niin sanotun rasvasodan myötä maitotuotteita ja voita alettiin pitää epäterveellisinä.

Kasviöljyjen arvostus nousi ja rasvojen kokonaiskäyttö laski.

Ravitsemusvalistus alkoi toden teolla 1970-luvulla. Ylipaino-ongelmaan herättiin ja ravintotietoa alettiin jakaa kansalaisille. Rasva laitettiin pannaan, sokerin vaaroista varoitettiin ja kasvien syötiin kannustettiin.

Vastauksena valistuksen vaatimuksiin kaappoihin saatiin rasvaton maito. Hedelmä- ja marjatuotteiden suosio kasvoi, ja erityisesti tuoremehut yleistyivät.

Pulsa lapsi ei ollut enää vanhemmilleen kunniaksi, vaan ihanteeksi muodostui laihuus.

Pohjois-Karjala -projekti ravitseli suomalaisia ravitsemusasioissa, mutta monille lapsuudessa opituista tottumuksista luopuminen oli vaikeaa, lähes mahdotonta.



reseptit

Kahvikehrät eli vaniljahyrrät

150 g margariinia
6 dl vehnä jauhoja
50 g hiivaa
¾ dl kylmää maitoa
2 pientä munaa
2 rkl sokeria

Täyte:
100 g voita
100 g tosusokeria
3 tl vaniljasokeria

Voiteluun: muna
Pinnalle: raesokeria

Ota ainekset huoneenlämpöön hyvissä ajoin ennen leipomista. Nypi pehmeän rasvan joukkoon jauhot. Liota hiiva kylmään nesteeseen. Lisää vähän vatkatut munat, sokeri ja maito-hiivaseos jauho-rasvaseokseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Valmista täyte sekoittamalla pehmeän rasvan joukkoon sokerit. Kaukoli taikina suorakaiteenmuotoiseksi levyksi. Levitä täyte levyille. Kääri levy rullalle ja leikkaa paperimuotteihin sopivia palasia. Anna nousta liinan alla. Voitele kehrät ja ripottele pinnalle raesokeria. Paista 225 asteessa noin 10–15 minuuttia.

Kätketyt katkaravut

4 ranskanleipäviipaletta
voita
hienonnettua tilliä
200 g katkarapuja
2 valkuaista
100 g majoneesia
1 dl juustoraastetta

(Ohje reseptikorttisarjasta
Ruokaohjekerho
Mestarikokki)

Voitele ranskanleipäviipaleet voilla. Ripottele hienonnettua tilliä päälle. Pane jokaisen viipaleen päälle osa katkaravusta. Vatkaa valkuaiset vaahdoksi. Sekoita majoneesin joukkoon juustoraaste, loput katkaravut ja lopuksi valkuaisvaahdo. Levitä seos leipien päälle. Paista 250 asteessa noin 5 minuuttia.

Kätketyt katkaravut

Keveitä iltapaloja
Pikkulämpimiä
Kortti n:o





Viikonlopun paistopussibroileri

**1 kokonainen pakas-
tebroileri tai
4 koipi-reisipalaa
öljyä
suolaa
pippuria
currya**

Anna kokonaisen broilerin sulaa jääkaapissa yön yli. Kuivaa broileri, voitele kevyesti öljyllä ja hiero pintaan mausteet ja suola. Pane broileri paistopussiin ja leikkaa pussin nurkkaan ilmareikä. Laita paistopussi vuokaan tai uunipellille. Kypsennä broileria 200 asteessa 50–60 minuuttia, koipi-reisipaloja noin 40 minuuttia. Pussiin syntyneen nesteen voi tarjota kastikkeena. Tarjoa keitetyn riisin ja currykastikkeen kera.

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

Täytetyt paprikat

Keveitä iltapaloja
Pikkulämpimiä
Kortti n:o

11



Currykastike

**1 rkl voita
2 tl currya
1 pieni sipuli
1 pieni omena
2 rkl vehnä jauhoja
3–4 dl maitoa
riipaus suolaa**

Kuori sipuli ja omena ja kuutioi ne. Sulata voi kattilassa ja lisää curry. Lisää hetken kuluttua sipuli- ja omenakuutiot. Anna kuullottua hetki. Lisää vehnä jauhot ja sekoita, älä ruskista. Lisää maito ja anna kastikkeen kiehua hetki miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen. Mausta suolalla.

(Ohje Lapsuuteni ruokamuistot, Gummerus 1994.)

Täytetyt paprikat

**6 punaista paprikkaa
1 ½ dl riisiä
4 dl vettä
½ lihaliemikuutio
200 g jauhelihaa
margariinia tai öljyä
1 ½ dl herne-maissi-paprika-sekoitusta
1 tl suolaa
½ tl pippuria
½ tl paprikajauhetta
2 tl yrttimaustetta (esim. basilika, oregano)
2 hienonnettua valkosipulinkynttä
4 rkl sulatejuustoa
2 dl juustoraastetta**

Keitä riisi kypsäksi lihaliemikuutiolla maustetussa vedessä. Ruskista jauheliha ja herne-maissi-paprika-sekoitus. Mausta suolalla, pippurilla, paprikajauheella, yrttimausteella ja valkosipulilla. Lisää lopuksi sulatejuusto. Leikkaa paprikois-

ta hattu tai leikkaa ne pitkittäin halki. Poista siemenet. Täytä paprikat seoksella ja ripottele pinnalle juustoraastetta. Paista 200 asteessa 15–20 minuuttia.

Munakokkeli

**3 munaa
1 ½ dl maitoa
suolaa
valkopippuria
1 rkl margariinia
koristeeksi: ruohosipulia**

Riko munat kulhoon ja vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito ja mausteet. Sulata margariini kattilassa ja kaada kokkeli seosta kattilaan. Lämmitä kokkeliä miedolla lämmöllä. Kokoa seosta lastalla reunoilta keskelle. Valmis munakokkeli on hyytynyt, mutta pehmeän kostea. ●

(Ohje Väänänen, Sorri: Kotitalouden oppikirja WSOY 1967)

RUOKAILMIÖITÄ

- TLK-ryhmä tuo broilerin Suomeen.
- Makkaraa tulee koko kansan ruokaa.
- Maitopussien valtakausi päättyy.
- Pakasteiden myynti kasvaa.
- Pizza yleistyy.
- Lauantaista lasten karkkipäivä.
- Rasvaton maito tulee markkinoille

- 1963** HK:n Sininen markkinoille
- 1966** Jogurtin teollinen valmistus alkaa
- 1969** Maidon pakkaaminen lasipulloihin lopetetaan
- 1969** Valion kevytmaito
- 1972** Irtomaidon myynti loppuu
- 1971** Valion appelsiini-tuoremehu
- 1972** Pohjois-Karjala -projekti alkaa
- 1973** Jääkaappi 90 %:lla kotitalouksista
- 1976** Pakastin 40 %:lla kotitalouksista
- 1977** Ruokakolmio ja ruokaympyrä esitellään

SAMAAN AIKAAN

- 1961** Suomi Eftan liitännäisjäseneksi
- 1961** Noottikriisi
- 1963** Rahauudistus: 100 mk:sta tulee 1 mk
- 1964** Letkajenkka
- 1968** Peruskoulujärjestelmä
- 1969** Ensimmäinen Tupo
- 1970** Ensimmäinen Ruisrock
- 1971** Finlandia-talo otetaan käyttöön
- 1972** Lasse Viren voittaa olympiakultaa 10 000 metrillä Münchenissä
- 1973** Suomi solmii EEC-sopimuksen
- 1973** Lottoarvonta alkaa
- 1975** ETYK-kokous Suomessa
- 1975** Öljykriisi
- 1977** Loviisan ydinvoimala valmistuu
- 1978** Kuluttajasuojalaki