

PROJEKTI
"MENNEESTÄ TULEVAAN"
Nr. NPAD-2018/10027



MENNEESTÄ TULEVAAN

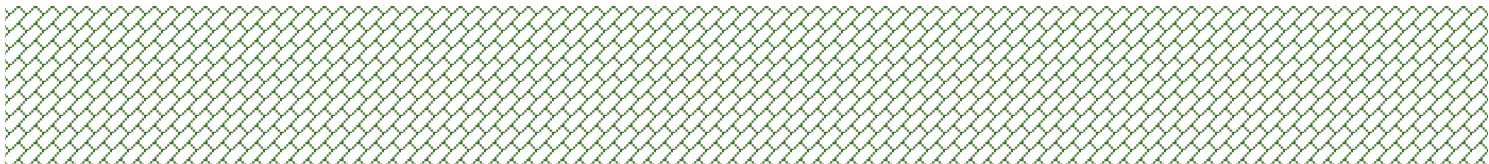
KOULUTUSMATERIAALI





SISÄLTÖ

JOHDANTO.....	2
1. RUOKAPERINTEET LIETTUASSA, LATVIASSA JA SUOMESSA.....	3
1.1 PER INTEINEN LIETTUALAINEN RUOKAKULTTUURI.....	3
1.2 LATVILAISET RUOKA- JA JUHLAPERINTEET.....	9
1.3 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN PÄÄPIIRTEET.....	12
2. RUOANVALMISTUS- JA SÄILYTYSMENETELMÄT ENNEN JA NYT.....	14
2.1 RUOAN SÄILYTYSMENETELMÄT.....	14
2.2 FERMENTOINTI.....	17
2.3 POHJOIS-POHJALAINEN RUOKAKULTTUURI SUOMESSA.....	20
2.4 MENNEESTÄ TULEVAISUUTEEN.....	21
3. LUOMURUOKA.....	24
3.1 LUOMURUOKA JA EKOLOGISET TUOTTEET.....	24
3.2 TERVEELLINEN JA VASTUULLINEN RUOKA.....	25
3.3 LUOMURUOAN TUOTTAJAT JA MYYJÄT.....	28
4. TEHTÄVIÄ JA KYSYMYKSIÄ OPISKELIJOILLE.....	30
LÄHTEET.....	37



JOHDANTO

Nordplus Aikuiskoulutus –ohjelmaan ”From Past to Future” nroNPAD-2018/10027 osallistui neljä organisaatiota: Marijampolė VET Center (MPRC) Liettua - koordinaattori, osallistujat - Third Century University-Marijampolė (TAU) Liettua, Ecological Future Education (EFE) – Latvia ja Koulutuskeskus Brahe (BRAHE) – Suomi.

Projektin päätavoitteena on tutkia Baltian ja pohjoismaiden vanhoja ruokailutottumuksia, perinteitä ja tapoja sekä tuottaa terveellisiä ruokaohjeita ja modernisoida ne nykyaikaan sopiviksi. Hankkeen tavoitteena on myös edistää terveellistä ja ekologista elämäntapaa.

Kansainvälinen projektiryhmä tutki, kuinka liettualaiset, latvialaiset ja suomalaiset valmistivat ruokaa ennen yksinkertaisista raaka-aineista. Projektin osanottajat keräsivät ja päivittivät reseptejä, ja valmistivat ruokaa niiden mukaan.

Projekti tuotti koulutusmateriaalia aikuisopiskelijoiden koulutukseen ja kehitti digitaalisen reseptikirjan, joka sisältää ruokareseptejä jokaisesta maasta. Reseptikirjaa voi käyttää kuka tahansa, joka haluaa käyttää luomuruokaa ja edistää terveellistä elämäntapaa.



1. RUOKAPERINTEET LIETTUASSA, LATVIASSA JA SUOMESSA



1.1 PERINTEINEN LIETTUALAINEN RUOKAKULTTUURI

Menneisyydestä tulevaisuuteen. Jos emme tunne menneisyyttämme, emme voi luoda tulevaisuutta. Menneisyyteen kuuluvat historia, juuret, tavat ja perinteet. Ruokakulttuurimme on tullut meille menneisyydestä nykypäivään.

Nykyään ruoanvalmistus määritellään taidoksi valmistaa herkullisia ja ravitsevia aterioita. Sekä entisajan että nykyajan ihmiset ovat valmistaneet ja valmistavat ruokaa, vain raaka-aineet ja valmistusmenetelmät eroavat toisistaan. Kaikissa ajanjaksoissa, jopa vaikeimmissa, liettualaiset eivät vain työskennelleet ahkerasti, vaan söivät hyvin ja runsaasti. Aina pöydässä oli ruisleipää (vehnäleivonnaisia leivottiin vain juhlien aikana), vihanneksia ja maitotuotteita. Piimä ja kotijuustot (savustetut ja erilaisilla yrteillä maustetut) ovat edelleen erittäin suosittuja Liettuassa.



Liettuan kulinaarinen historia ei voi ylpeillä sellaisilla loistavilla kulinaarisilla klassikoilla, joita monilla muilla mailla on, mutta liettualaiset ovat aina kiinnittäneet ruokaan suurta huomiota.

Liettualainen keittiö liittyy läheisesti vuodenaikoihin. Aiemmin liettualaiset nauttivat omien tilojensa tuoreista tuotteista tehtyjä kausiruokia ja monenlaisia luonnosta kerättyjä herkuja. Valitettavasti ruoka ei ole enää luonnollista, vaan siinä on keinotekoisia lisäaineita. Riippumatta vuodenaajasta, istumme ruokapöydässä joka päivä. Toistamme tämän rituaalin kaikkina vuodenaikoina - kun kevät tuo ensimmäiset päivänkakkarat, kesäaikaan, kun vilja, marjat ja hedelmät kypsyvät ja uusi sato antaa erilaisia vihanneksia ja hedelmiä. Syksyllä tai talvella takkatuli ja runsas ruokapöytä odottavat meitä. Kutsumme ihmisiä pöydän ääreen arkipäivisin ja juhlien aikaan – ruoka on mukana kaikissa tärkeimmissä hetkissä vuoden aikana ja ihmisen elämässä.

Ruokien runsaus ja ruokalajit liittyivät vuodenaikojen muutokseen ja sesonkeihin, riippuen siitä, mitä maa, puutarha, pellot, metsät tai karja- tai siipikarjatilat tarjosivat kulloinkin.

Perinteiden monimuotoisuuden määrittivät maantieteellinen sijainti ja ympäristö (esimerkiksi merenrannan rannat tai metsät), maan hedelmällisyys (Dzukija-kaivokset ja Keski-Liettuan hedelmällinen maa), kulttuuriperintö ja etnografiset alueet.



Liettualaisessa keittiössä hallitsevat paikalliset tuotteet, mutta se ei tarkoita sitä, että se olisi huono asia. Ihmiset käyttivät ennen monipuolisemmin raaka-aineita kuin nyt. Olemme unohtaneet villiyrtilt ja perinnekasvit, esimerkiksi punajuuret ja palsternakat ovat aliarvostettuja. Esiäitimme käyttivät melkein kaiken eläinperäisistä raaka-aineista (maksa, vatsa, sydän, pää, aivot, veri jne.). Monia sisäelimiä käytämme nykyään vain vähän.

KEVÄT

Esi-isämme seurasivat luonnon heräämistä keväisin. Lämpenävästä maasta tuli esiin voikukkia, piharatamoiden silmuja, puutarhakasvien versoja ja suolaheinää.

Huhtikuussa villikasvit piilottelevat maan alla runsauden sarvea - esi-isämme söivät ja käyttivät kasvien varret, lehdet, siemenet ja juurakot ravintolisänä. Tutkijat ovat todistaneet, että useimmat luonnonvaraiset kasvit ovat terveellisiä syödä, erityisen ravitsevia ja jopa arvokkaampia kuin jotkut vihannekset. Nokkosien lehdet sisältävät kaksinkertaisen määrän vitamiineja kuin pinaatti. Yksi kilo voikukan ja muiden juurakoiden ravintoarvoa vastaa 2–5 kiloa porkkanaa. Toinen luonnonvaraisten kasvien etu on, että ne voidaan syödä aikaisin keväällä, juuri kun lumi on sulanut. Puutarhavihanneksia ei vielä ole kylvetty ja ihmiset tarvitsevat tuoreita, vihreitä kasviksia.



Varhaiset vihreät villivihannekset tarjoavat meille C- ja B-vitamiineja, karoteenia, kalsiumia, magnesiumia, fosforia ja etenkin rautaa. Aiemmin ihmiset halusivat hyödyntää kaiken luonnon tarjoaman. Yritämme nyt palauttaa perinteet nykyaikaan. Villivihanneksia on muodikkasta käyttää nyt cocktaileina ja mehuina.

Kevät on piparjuuren aikaa. Raastetut mehevät juuret sekoitettuna punajuurimehuun sopivat erilaisiin liharuokiin. Ja talven jälkeen fermentoidun punajuuren mehu korvattiin käenkaalilla, joka on nyt suositeltavaa muistaa uudelleen. Loppujen lopuksi, mikä ilo, ei vain lapsille, vaan myös aikuisille, valmistautua metsäretkeen ja etsiä luonnon energianlähteitä.

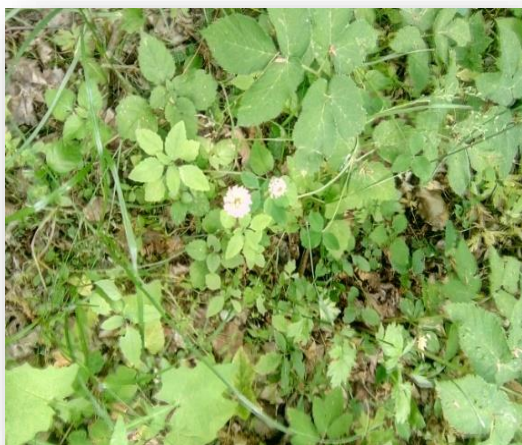


Kalastajista tuli myös kevään tuojia. Vanhin tapa syödä kalaa, on syödä juuri pyydystettyjä raakoja kaloja.

Yleisemmin kalaa käytettiin auringon kuivattamana tai paistettuna. Pienemmät kalat paistettiin yksinkertaisesti kuumennetuilla kivillä. Todellinen herkku - kala paistettiin hiilloksella savikuoressa. Nykyään laitamme saven tilalle karkeaa suolaa. 1800-luvulla savipaistettuja kaloja pidettiin herkullisina ja aatelliset tarjosivat niitä arvostetuimmille vieraille. Kalan paistamista korkeassa lämmössä ja paksussa suolakuoressa käytetään nykyään korkean tason ravintoloissa.

K E S Ä

Kesäkuu - mehiläisten työaika ja hunajankeruupäivät. Maistuvaa ateriaa on mahdotonta saada aikaan ilman pääruokaa, jossa on tuoretta hunajaa. Liettualaiset rakastivat myös omenoita ja päärynöitä, he söivät usein tuoreita ja kuivattuja hedelmiä hunajan kanssa. Mustikat ja hunajalla täytetyt vademat eivät olleet niinkään ruokaa, vaan lääkettä.



Hedelmät, marjat ja vihanneksien sato korjataan Liettuassa hyvin lyhyessä ajassa, joten talon emännät käyttivät syksyisin suuren osan ajastaan ruoan valmistamiseen ja säilömiseen talven ajaksi. Hedelmät ja marjat on kuivattu ulkona tai uunissa muinaisista ajoista lähtien ja sen jälkeen erityisissä kuivausrummuissa. Keitetyt hillot, hedelmä- ja marjapuurot sekä juustot ovat tunnettuja ja suosittuja 1800-luvulta lähtien.

Juomia ei ollut runsaasti, joten ennen nautittiin marja-, hedelmä- ja hunajajuomia.

Kesällä metsässä kutsuivat marjojen lisäksi myös ensimmäiset sienet. Kantareellit ja nummitatit nousevat esiin ja kärsivällisimmät keräilijät löytävät myös herkkutatteja. Tuolloin sienet paistettiin uunissa kaalen tai piparjuuren lehtien päällä.

Entisajoista lähtien liettualaiset ovat harjoittaneet kasvinviljelyä, maataloutta ja karjanhoitoa, joten he ovat aina olleet kiinnostuneita viljatuotteista, vihanneksista, hedelmistä, marjoista, maitotuotteista ja tietysti lihavalmisteista. Enimmäkseen he söivät sianlihaa, harvemmin lampaan, siipikarjan tai vasikan lihaa.

Luonnon olosuhteilla on merkittävä vaikutus liettualaiseen ruokaan ja kulttuurialueisiin. Asuminen kylmällä ilmastoalueella sai liettualaiset rakastamaan erilaisia lihavalmisteita - grillattuja, savustettuja tai kuivattuja. Ne ovat täyteläisiä, herkullisia ja auttavat jaksamaan talven kylmää säätä. Lähes kaikki Liettuan asukkaat ovat entisajoista saakka syöneet melko rasvaista lihaa ja sisäelimiä (kielet, maksa, suolet jne.). Liettualaiset talonpojat työskentelivät ahkerasti ja arvostivat erityisesti lihaa. Jos perheenäiti tarjoili lihaa kahdesti päivässä, aamulla ja lounaalla, se tarkoitti, että perhe oli hyvin ravittu.

Aukštaitijan alueella oli tapana keittää lihaa sisältävää keittoa jopa aamiaiseksi. Vanhan valmistusperinteen mukaan keitot sisältävät nytkin paljon erilaisia mausteita. Keitot ovat eri makuisia mausteista ja raaka-aineista riippuen. Esimerkiksi kylmää punajuurikeittoa valmistetaan usein kesällä. Jokainen perheenäiti valmistaa kylmän punajuurikeiton oman reseptin ja saatavilla olevien raaka-aineiden mukaan.



SYKSY

Liettuaassa ihmiset olivat tottuneet syömään paljon luonnontuotteita ja kasviksia, kuten punajuurta, piparjuurta, sipulia, naurista ja runsaasti kaalta. He keittivät kaalikeittoja ja lisäsivät joukkoon sieniä.

Perunaruokia on aina ollut runsaasti liettualaisessa keittiössä. Suurin osa tällaisista ruokalajeista tuli Liettuaan yhdessä perunoiden kanssa 1700-luvun jälkipuoliskolla. Esimerkiksi valmistettiin paistettuja perunoita, joissa on sieniä tai smetanakastiketta. Pariloituja perunaruokia ovat vėdarai (perunamuusilla täytetty siansuoli), pannukakut ja nytyt erilaisilla täytteillä. Nyt perunoita kasvatetaan jokaisella maatilalla, ja niitä on jokaisen asukkaan puutarhassa. Perunat ovat toinen leipämme, päivittäinen ateria, jota syödään ympäri vuoden.

Liettuaassa on käytetty maissia ruoassa jo pitkään. 1800-luvun loppussa maissinjyviä jauhettiin käsimyllyillä. Nykyään ostamme maissirouheita kaupasta.

Muinaisista ajoista lähtien ruis oli erityinen kasvi jokaisessa kodissa ja mustaa ruisleipää pidettiin kodin symbolina. Leipää on perinteisesti syöty monilla aterioilla ja voideltu hunajalla jälkiruokaiksi. 1900-luvulla alkoi teollinen leivän tuotanto ja perheenäidit lopettivat sen leipomisen kotona. Viime aikoina tämä perinne on taas herännyt eloon ja nykyään voi usein maistella kotitekoista leipää.

Pitkällä aikavälillä asenne, paitsi eri elintarvikkeisiin, niin myös raaka-aineisiin muuttuu. Esimerkiksi tattarista valmistettuja perinteisiä Dzūkija-ruokia pidettiin aiemmin köyhien ihmisten ruokana. Loppujen lopuksi monet niistä ovat ravitsemuksellisesti hyviä ja ovat nyt erittäin suosittuja. Ainoa ongelma on, että tattaria ei viljellä Liettuaassa. Kauraa tuotetaan vähän ja sitä arvostetaan ruokavaliassa. Hernejauhoista valmistetut ruoat olivat suosittuja Aukštaitiassa ja tattariruokat Dzūkijassa.



TALVI

Joulukuu - teurastusaika. Kaikki odottivat runsasta ja rasvaista teurastus -illallista - yuka (sianverikeitto), vedarai.

Muinaisina aikoina esi-isillämme oli tapana paistaa lihaa hehkuvien hiilten lämmössä. Enimmäkseen se oli metsästettyjen petojen ja lintujen lihaa. Linnut paahdettiin kuorrutettuina. Lihaa paistetaan edelleen vartaissa, varsinkin piknikillä. Myöhemmin liha paistettiin uunissa. Nykyään käytetään kiertoilmauuneja.

Talvi-illat tuoksuivat paahdetulle hampulle ja pellavaöljylle. Timjami, kamomilla, kumina ja tee tulvivat hyviä ominaisuuksia ja tillinsiemenet, meirami sekä rakuuna löydettiin uudelleen. Valkosipuli- tai sipuliletit lyhenivät nopeasti. Unikko ja hamppu helpottivat paastoa, mutta myös ennustivat tulevaisuutta.

Keittoja syötiin päivittäin. Jopa häissä tai juhlapyhien toisena päivänä keitettiin keitto. Keitot ovat perusruokaa lounaaksi, päivälliseksi tai kuten mainitsimme, Aukštaitiassa keittoja valmistettiin jopa aamiaiseksi. Talvella suosikkikeittoja olivat hapankaali- ja suolaheinäkeitot sekä savustettuun lihaliemeen perustuvat kurkkukeitot. Keitot, joissa ei ollut lihaa, oli tarkoitettu paaston ajalle. Perinteisesti valmistettiin rasvaisia ja täyteläisiä keittoja lounaaksi sekä maitotuotteita sisältäviä ja helposti sulavia keittoja illalliseksi. Perinteisten keittojen reseptejä ovat jo pitkään käyttäneet myös modernit catering-yritykset.

Kiisseli on ruokalaji, jota on nautittu sekä aateliston että köyhien pöydissä. Ainoastaan aatelisille se tarjoiltiin hunajan kera. Talonpoikien pöydässä kiisseli oli herkullista, makeuttamatonta, lämmintä, unikonsiemenillä maustettua ja se tarjottiin maidon kanssa tai ilman. Marjakiisselit, joka tänään koristavat juhla- ja jokapäiväistä pöytäsi, eivät enää muistuta vanhaa reseptiä, jossa oli karkeita jauhoja (kaura, ruis tai vehnä). Mutta kuten ennenkin, kiisseli on maukasta ja terveellistä.



1.2 LATVILAISET RUOKA- JA JUHLAPERINTEET



PÄÄSIÄINEN – KEVÄTPÄIVÄNTASAUUS

Ruoalla on symbolinen merkitys. Koska pääsiäisen aikaan on kevätpäiväntasaus, tämän juhlan perinteisin ruokiin ovat kuuluneet keitetyt munat ja herneet. Herneiden muoto symboloi aurinkoa ja ihmiset syövät niitä, jotta rikastuisivat. Myös muna symboloi aurinkoa ja se on hedelmällisyyden ja elämän symboli, koska uusi elämä tulee munasta. Munien värjäys - ihmiset keittivät munia sipulikuorissa, saaden niihin punaruskean sävyn. Vihreän sävyn saamiseksi ihmiset keittivät munia koivunlehdissä, kun taas lepänkuoressa keitetyillä munilla oli ruskea sävy. Keitetyt munat koristeltiin raaputtamalla kuorta veitsen tai neulan kärjellä. Nuoret tytöt lahjoittivat koristellun munan miehelle, josta he pitivät, osoittaakseen ammattitaitoaan.



Munan napautus kuoren rikkomiseksi - se tehdään siunauksen tuomiseksi taloon. Ihmiset napauttivat munia saadakseen selville, kuka elää pisimpään (henkilö, jonka muna ei halkeile, elää kauemmin).

Keinujen keinuttaminen - keinuttaminen liittyy hedelmällisyysrituaaleihin, koska keinun liikkeiden uskottiin lisäävän hedelmällisyyttä. Mitä korkeammalle keinu keinui, sitä parempi sato oli. Keinut sijoitettiin jokaiseen kylään, yleensä kukkulan huipulle, jotta kaikki näkisivät keinut suurelta etäisyydeltä. Joka vuosi eri talon omistajat asettivat keinut. Ensimmäiset, jotka menivät ja keinuttivat keinuja, olivat aina talon omistaja ja hänen vaimonsa. Henkilöt, jotka asettivat keinut, ja myös ne, jotka heiluttivat kaikkia, saivat palkan - parin lapasia, värjättyjä munia jne. Kaikki keinut keinuivat viikon ajan pääsiäisen jälkeen ja sen jälkeen järjestettiin erityinen seremonia, jonka aikana keinut purettiin ja poltettiin, jotta noidilla ei olisi paikkaa missä keinua.

JANI (ST. JOHN) KESÄPÄIVÄNSEISAUS



Juhannusaattona kerättiin kaikenlaisia luonnonvaraisia kukkia, koska luonnonkasveilla uskottiin olevan erityinen voima lähettää paha pois sekä saada terveyttä ja siunausta. Kodit olivat koristeltuja seppeleillä, kukilla ja koivupuilla. Koivu- ja tammipuuta käytettiin huoneiden, porttien ja ovien koristeluun, niitä laitettiin myös sängyn viereen. Myös piikkejä (ohdakkeita) käytettiin, koska uskottiin, että ne suojaavat erityisesti pahoja henkiä, velhoja, kateellisia ja noitia vastaan.

Seppeleiden tekeminen - seppeleen muoto symboloi aurinkoa. Naiset tekivät seppeleensä erilaisista kukista. Miehille seppeleet valmistettiin tammenlehdistä (tammi - urosvoiman symboli). Lemmikkeille tehtiin myös eri kukista ja kasveista seppeleitä.

Juuston tuotanto - valmistautuessaan juhannusyöhön (Līgo), jokainen taloudenhoitaja teki juustoa. Juuston pyöreä muoto ja keltainen väri symboloivat aurinkoa.

Līgo-laulujen laulaminen - juhannuksena naapurit menivät käymään toistensa luona. Vieraille tai Pyhän Johanneksen



lapsille tarjotaan juustoa ja olutta. Syömisen jälkeen vieraat laulavat Līgo-lauluja, mikä tuo siunausta. Vieraat laulavat myös talon omistajista. He saattoivat jopa nauraa heille hyväntahtoisesti, jos näkivät tekemättömiä töitä. Mutta talon omistajat eivät saaneet paheksua sitä. Līgo-kokko - päivänseisaus on valon juhla ja tuli on valon symboli. Ihmiset uskoivat, että Līgo-kokolla on erityinen voima. Ne, jotka olivat olleet lähellä tällaista tulta, olivat suojattuja sairauksilta ja pahalta. Kokko tuo siunausta myös pelloille - niin kauan kuin valo peittää pellot, se saa siunausta ja hedelmällisyyttä. Siksi Ligon kokko tehtiin mäen

päälle tai sytyttämällä pylvään päähän kiinnitetty ja hartsilla täytetty puu.

MIKELDIENA - SYYSPÄIVÄNTASAUŠ



Sadonkorjuujuhlat, latviaksi appļāvības. Syyspäiväntasaus -päivä oli viimeinen, jolloin vilja olisi voitu korjata. Jumin (hedelmällisyysjumalan) - Miķeļdienan päivän aamulla teurastettiin ja keitettiin vuohi, jonka jälkeen perhe meni pelloille leikkaamaan viimeistä viljaa, joka oli erityisesti jäljellä tätä päivää varten. Sen jälkeen kaikki menivät kotiin juhlimaan tätä juhlaa.

Mikēldiena merkitsi kaikkien maatöiden päättymistä, joten maa sai levätä ja jäätyä. Tähän päivään mennessä vilja täytyi laittaa suojaan ja kaikki maatyöt oli saatava päätökseen, jotta portti voitiin metaforisesti avata talvelle. Tämä päivä merkitsi myös työvuoden loppua, jolloin tehtiin uudet sopimukset.

Tämän juhlan aikana pöytä oli täynnä erilaisia litteitä leivän kaltaisia kakkuja, tuoreita liharuokia vihannesten kanssa, brandžaa tai pupstaa (herneitä tai papuja, joissa oli palot) sekä pladaa (ruisleivän kaltaisia kakkuja, joihin sormilla tehtiin pieniä reikiä voita varten ja ne peitettiin kermalla).

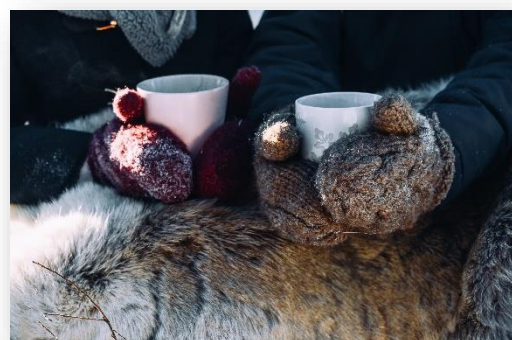
Juhlan kunniaksi siat, karitsat ja kukot teurastettiin ja pantiin olutta. Lisäksi tehtiin erittäin mielenkiintoinen keitto lampaan päästä, vatsasta, suolesta, keuhkoista ja perunoista.



JOULU-TALVIPÄIVÄNSEISAUS

Astioilla ja monilla asioilla oli symbolinen merkitys. Siankärsä oli auran symboli (koska sika kaivaa maata kärsällään) ja herneet olivat auringon symboli. Käytettiin myös erilaisia koristeita - perunaan kiinnitettyjä olkikimppuja, myös puzureja - oljista tehtyjä koristeita, joka symboloivat aurinkoa. Koristeet asetettiin keskelle tilaa ja kiinnitettiin kattoon, jotta ne voisivat liikkua vapaasti. Jos koristeet lakkasivat liikkumasta, uskottiin, että se tuo huonoa onnea.

Naamioituneet ihmiset menivät talosta toiseen ja kylästä toiseen tuodakseen siunausta ja pelästyttääkseen pahan. Uskottiin, että äidit ovat hyviä kotihenkiä, jotka tuovat siunausta taloon ja hedelmällisyyttä pelloille, minkä vuoksi naamioituneet ihmiset olivat aina tervetulleita ja heille tarjottiin erilaisia ruokia. Naamioiden käyttäminen liittyy vanhoihin hedelmällisyysrituaaleihin. Ihmiset pukeutuivat yleensä hengiksi, joiden suosiota he halusivat saada. Naamioita oli erilaisia - ihmisnaamarit ja eläinnaamarit (mm. karhu, vuohi ja hevonen), esinenaamarit (esim. heinä ja luuta) ja mytologiset naamarit (mm. Jumala). Myös äidit etsivät tekemättömiä töitä vieraillessaan taloissa tai siellä asuneiden perheiden negatiivisia ominaisuuksia ja he lauloivat näistä seikoista.



1.3 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN PÄÄPIIRTEET

Suomen pohjoinen sijainti idän ja lännen välissä on vaikuttanut ruokakulttuurimme muotoutumiseen. Länsi-Eurooppalainen ja slaavilainen ruokakulttuuri ovat tuoneet siihen vaikutteita. Suomalainen ruokakulttuuri jaetaan perinteisesti itäiseen, läntiseen ja pohjoiseen ruokakulttuurialueeseen. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma ja yhteiset ateriat ovat tärkeä osa ruokakulttuuriamme.

Itäisen ruokakulttuurin alueella ruokaa valmistettiin tuvissa uunissa tai liedellä. Laatikko- ja pataruoat, piimä, rahka sekä piirakat kuuluivat alueen ruokaperinteeseen. Pehmeää ruis- tai ohraleipää leivottiin viikoittain.

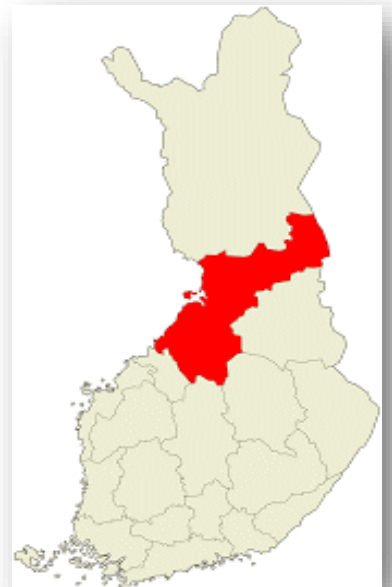
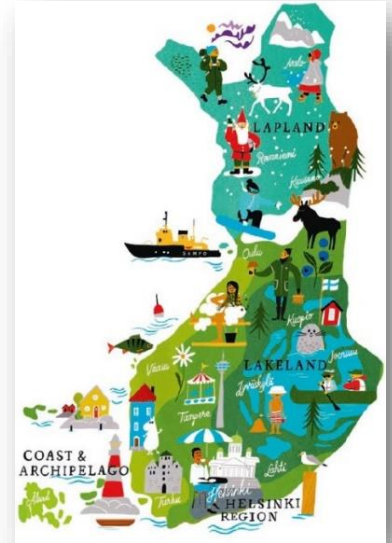
Läntisen ruokakulttuurin alueella ruokaa valmistettiin padassa ulkona tai talousrakennuksessa. Keitot, veriruoat, imelletyt ruuat, kotijuustot sekä halstrattu kala kuuluivat alueen ruokaperinteeseen. Leipää leivottiin vain noin kahdesti vuodessa ja se kuivattiin vartaissa.

Pohjoisella ruokakulttuurialueella eli Lapissa ruoka valmistettiin liedellä tai ulkona nuotiolla. Poronliha, riista, kalat sekä marjat olivat ruokakulttuurin perusta. Leipää leivottiin ohrasta. Kasviksista viljeltiin perunaa ja lanttua.

Suomalaisen ruokakulttuurin kehittymiseen vaikutti ylempien sosiaaliluokkien vaurastuminen, joka mahdollisti ulkomailta tuotujen elintarvikkeiden hankinnan, muuttoliike maalta kaupunkeihin, sotien aiheuttama evakkojen asuttaminen sekä naisten siirtyminen työelämään.

Eri ruokakulttuurialueiden väliset erot ovat hälventyneet ihmisten siirtyessä paikasta toiseen ja nykyään puhutaankin yhdestä suomalaisesta ruokakulttuurista, johon kuuluvat mm. karjalanpaisti, karjalanpiirakat, kalakukko, leipäjuusto, lohikeitto, poronkärstys, graavikala ja viili. Suomalainen ruoka on puhdasta ja selkeää. Suomessa on valmistettu aina ruokia vuodenaikojen eli sesonkien mukaan. Erilaiset marjat, sienet, sekä kala- ja liharuoat ovat myös arvostettuja vientituotteita maailmalle.

Suomi on maailman pohjoisin maatalousmaa. Lyhyt kesä ja kylmä talvi rajoittavat viljeltävien lajikkeiden määrää. Sijaintimme tuo kuitenkin monia etuja. Pitkät valoisaat kesäpäivät ja -yöt sekä puhdas luonto tuottavat kasviksiin herkullisia makuja. Itse poimituista metsän antimista nauttiminen on pohjoisen erikoisuus; jokamiehen oikeudella jokainen voi käydä metsässä poimimassa marjoja. Tuhansissa järvissämme ja meressä elää monipuolinen valikoima kaloja. Silakka on tärkein saaliskalamme, mutta lähes kaikissa vesistöissämme elävä ahven on Suomen kansalliskala.





Suomalaisessa ruokakulttuurissa on lukemattomia omia erityisyyksiä. Kuten esimerkiksi ilmainen kouluruoka, aikainen ateriarhythmi, maidon juonti aterioilla, ruisleipä, uudet perunat ja oman maan mansikat, mämmi pääsiäisenä sekä mustamakkara.

Nykypäivänä ruokaperinteisiin suhtaudutaan kunnioittavasti ja perinneruoista valmistetaan moderneja versioita. Nykyiset ruokatrendit suosivat maukasta, terveellistä, turvallista ja vastuullista ruokaa. Ruokaan halutaan panostaa ja ruoan esillelaittoon sekä tarjoiluastioihin kiinnitetään huomiota. Nykyisin halutaan tietää mistä ruoka tulee, raaka-aineiden alkuperä on tärkeää tietää ja ihmiset haluavat syödä lähiruokaa.

2. RUOANVALMISTUS- JA SÄILYTYSMENETELMÄT ENNEN JA NYT



2.1 RUOAN SÄILYTYSMENETELMÄT

Elintarvikkeiden säilyttämisellä on ollut merkitystä aiemmin, kuten nykyäänkin. Nykyään yleisimmin käytettyjä säilöntämenetelmiä ovat kuivaaminen, hapattaminen, pikkelöinti ja pakastaminen.

Liettuassa hapattamisen perinne ei ole koskaan katkennut. Olemme aina syöneet hapankaalta ja -kurkkuja, hapattua ruisleipää, piimää, kvassia ja kaikkia näitä tuotteita pidettiin itsestään selvinä, ehkä liiankin tavallisina tai liian yksinkertaisina. Fermentoidut elintarvikkeet ovat melko ravitsevia ja helposti sulavia, koska käymisen aikana tapahtuvat biokemialliset prosessit muokkaavat ravintoaineet helpommin käytettäviksi, mikä lisää B-vitamiinien ja muiden hyödyllisten aineiden määrää. Hapatetuissa elintarvikkeissa on myös runsaasti eläviä maitohappobakteereja, jotka voivat edistää ruoansulatuskanavan sujuvaa toimintaa ja siten auttaa immuunijärjestelmää ja kehon yleistä terveydentilaa. Tuottaessamme ruokaa bakteerien, hiivan ja luonnonvaraisten luonnonkasvien avulla, autamme luomaan ja säilyttämään ainutlaatuisen ruokaperintömme ja tutustumaan elävien mikro-organismien vertaansa vailla olevaan maailmaan, joka on sopusoinnussa meidän kanssa. Fermentoimalla hyvät bakteerit vain lisääntyvät.

Valmisruokien runsas käyttö koko maailmassa vaikuttaa terveyteen. Kiinnostus hapattuihin/fermentoituihin tuotteisiin terveellisinä, luonnollisina ja arvokkaina elintarvikkeina on lisääntynyt. Liettualaiset eivät ole koskaan kokonaan lopettaneet kotiruokien ja hapattujen ruokien valmistamista. Yhä useammat nuoret ovat kuitenkin taas kiinnostuneita hapattamisesta, oppimassa uusia asioita tai muistelemassa lapsuuden kokemuksia. Pohjimmiltaan itse hapattamisen perinteet eivät ole erilaisia - hapattaminen on hapattamista Afrikassakin. Meillä on kuitenkin hapattuja tuotteita, joita muilla ei ole – kuten aromaattinen musta ruisleipä, sienet ja kvassi.



Kesästä syksyyn kotiäidit ovat keränneet ja säilöneet raaka-aineita saadakseen vaihtelua talveksi. Yksi yleisimmistä säilöntämenetelmistä on kuivaaminen, koska on erittäin tärkeää saada kuivattuja hedelmiä, vihanneksia ja marjoja talvella. Kuivatut tuotteet pysyvät ravitsevina. Lähes kaikki maassamme kasvatetut hedelmät, marjat ja vihannekset voidaan kuivata. Kuivatut tuotteet säilyvät hyvin, koska suurin osa vedestä poistetaan. Kuivien tuotteiden varastointiin vaikuttaa ilman kosteus ja lämpötila, joten on suositeltavaa varastoida ne kuivassa, hyvin ilmastoidussa tilassa sekä joissakin tapauksissa myös ilmatiivisissä astioissa. Kuivattujen hedelmien, marjojen tai vihannesten paino ja tilavuus pienenevät, mikä helpottaa niiden varastointia ja kuljetusta. Vaikka ne sisältävät vähemmän vitamiineja kuin tuoreet raaka-aineet, ne ovat kuitenkin ravitsevia. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuivumisen aikana A-vitamiinia säilyy riittävästi. Kuivumisen aikana ruoat menettävät paljon C-vitamiinia, jos niitä varastoidaan liian lämpimässä tai valoisassa paikassa, joten niitä ei ole suositeltavaa kuivata auringossa, kuten aikaisemmin tehtiin. Kuivattavaksi sopivat porkkanat, sipulit, mausteet, vihannekset, omenat, päärynät, luumut, mustikat jne. On parempi kuivata tuotteita, joissa on paljon kuiva-aineita. Kuivattamiseen soveltuvat myös ne vihannekset, jotka ovat vaurioituneet hieman mekaanisesti. On mahdollista myös kuivata omenan-, sitruunan-, ja appelsiininkuorta, jotka yleensä hävitämme. Ne sopivat täydellisesti aromaattisten juomien valmistamiseen. On totta, että on parasta käyttää paikallisia raaka-aineita, joiden viljelyssä ei ole käytetty kemiallisia aineita. Kuivaamisen etuna on, että säilöntäaineita ei tarvitse käyttää. Paljon vettä sisältävien kasvien, kuten mm. tomaattien ja kurkkujen kuivattaminen on vaikeampaa. Kuivumisen aikana perunat muuttuvat harmaiksi, mutta säilyttävät ravinto- ja makuominaisuutensa. Perheenäidit keksivät erilaisia tapoja kuivata erilaisia tuotteita, kuinka käyttää niitä ruoanlaittoon tai juomiin, jotta saadaan tietty väri tai tuoksu. Ne hyödyllisiä myös koristeina ja välipaloina.

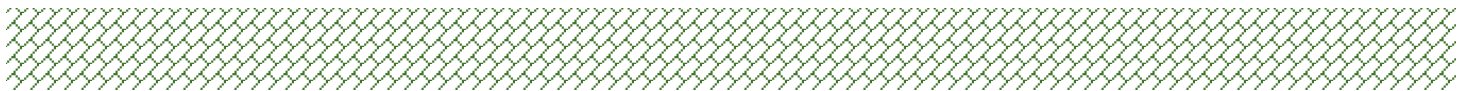


Pakastaminen on paras tapa säilyttää elintarvikkeiden ravintoarvo. Pakastaminen on suoritettava -18°C lämpötilassa, koska tässä lämpötilassa jäätyminen ei hajota soluseiniä ja se säilyttää tuotteiden ravitsemukselliset ominaisuudet hyvin. 85-90% biologisesti arvokkaista aineista jää pakastettuun ruokaan. Tärkeä sääntö on jäädyttää mahdollisimman pian ja nopeasti. Kätevin tapa on laittaa pestyt ja kuivatut marjat tai hedelmät pakastimeen ohuena kerroksena ensin ja 30 minuutin kuluttua voit laittaa ne muovipussiin tai -rasiaan ilmatiiviisti, jotteivät ne kuivu pakastimessa. Kaikki marjat soveltuvat pakastamiseen.

Melkein kaikki vihannekset ja yrtit sopivat pakastettavaksi. Hienonnetut yrtit on suositeltavaa pakastaa myöhempää käyttöä varten.

Perunoiden pakastamista ei suositella, koska ne maistuvat silloin makealta ja niiden rakenne muuttuu. Ei ole suositeltavaa pakastaa erittäin vetisiä tuotteita – kuten kurkkuja tai tomaatteja.

Pakastetut tuotteet tulisi käyttää kauden aikana, viimeistään seuraavan vuoden satoon mennessä. Pakastetut sitrushedelmät tulisi käyttää 6 kuukauden kuluessa.



2.2 FERMENTOINTI



Kun hapattaminen tai fermentointi tulivat taas trendikkääksi säilytysmenetelmäksi koko maailmassa, suosio saavutti vähitellen myös Liettuan. Ieva Šidlaitės ”Luonnollinen hapattaminen” on ensimmäinen liettualainen kirja, joka on omistettu luonnolliselle hapattamiselle, joka tunnetaan myös nimellä ”villi hapattaminen”.

Liettuassa hapattamisen perinne ei ole koskaan katkennut, olemme aina syöneet hapankaalta ja -kurkkuja, hapatettua ruisleipää,

piimää, kvassia ja kaikkia näitä tuotteita pidettiin itsestään selvinä, ehkä liian tavallisina tai liian yksinkertaisina. Fermentoidut elintarvikkeet ovat melko ravitsevia ja helposti sulavia, koska käymisen aikana tapahtuvat biokemialliset prosessit tekevät ravintoaineet helpommin hyödynnettäväksi, mikä lisää B-vitamiinien ja muiden hyödyllisten aineiden määrää. Hapatetuissa elintarvikkeissa on myös runsaasti eläviä maitohappobakteereja, jotka voivat edistää ruoansulatuskanavan sujuvaa toimintaa ja siten auttaa immuunijärjestelmää ja kehon yleistä terveydentilaa. Tuottaessamme ruokaa bakteerien, hiivan ja luonnonvaraisten luonnonkasvien avulla, autamme luomaan ja säilyttämään ainutlaatuisen ruokaperintömme ja tutustumaan elävien mikro-organismien vertaansa vailla olevaan maailmaan, joka on sopuoinnussa meidän kanssa.

Projektin "From Past to Future" osallistajat – opettajat ja opiskelijat Marijampolesta - vierailivat Ieva Šidlaiten yrityksessä ja oppivat luonnollisen fermentoinnin salaisuudet.

Ieva Šidlaitė kertoi eri tuotteiden fermentoinnin päämenetelmistä ja kuinka käyttää näitä fermentoituja tuotteita ruoanlaitossa. Hän esitteli reseptejä, joista osa perustuu muinaiseen liettualaiseen ruokakulttuuriin, kuten suosittu Kombucha-juoma ja osan resepteistä Ieva Šidlaitė on itse luonut.

Annetaan siis Ieva Šidlaitelle puheenvuoro ja selvitetään fermentoinnin perusteet.

"Mitä eroa on luonnollisella fermentinnilla ja fermentoinnilla? Mitä eroa on "fermentoinnilla" ja "hapattamisella"?"

I.Šidlaitė: Olen pohtinut pitkään, että kuinka käännetään termi "villi " liettuaksi. Lähinnä sopivin sana tähän on "luonnollinen". Halusin erottaa itsestään alkavan fermentoitumisen ja sen, mitä tapahtuu erityisten lisäaineiden - leivonta- tai panimohiivan, erityisesti bakteerien ja vastaavien -



lisäämisellä. Luonnollinen käyminen -kirja ei tietenkään sisältänyt villihiivoja ja bakteereja, jogurttia, sieniä, vaan siinä puhutaan lähinnä "luonnollisesta" fermentoinnista. Fermentoinnin ja käymisen -termien osalta olen toistuvasti ollut mukana erilaisissa keskusteluissa. Onko ilmiö sama vai ovatko ne erilaisia? Puhun aina fermentoisesta, panimot ja muut juomien valmistajat puhuvat käymisestä, mutta itse asiassa me kaikki puhumme samasta prosessista.

Miksi kiinnostus fermentointiin on lisääntymässä maailmassa ja mitä suuntauksia voidaan havaita Liettuassa?

Valmisruokien runsas käyttö maailmassa vaikuttaa terveyteen. Kiinnostus hapattuihin / fermentoituihin tuotteisiin terveellisinä, luonnollisina ja arvokkaina elintarvikkeina on lisääntynyt. Liettualaiset eivät ole koskaan kokonaan lopettaneet kotiruokien ja hapattujen ruokien valmistamista. Yhä useammat nuoret ovat kuitenkin taas kiinnostuneita hapattamisesta, oppimassa uusia asioita tai muistelemassa lapsuuden kokemuksia. Nuoret ovat myös kiinnostuneita nykyaikaisista ideoista, kuten kuinka tehdä yksi purkki erilaisia vihanneksia tai kefiiriä tai miten villihiivaa valmistetaan.



Eroavatko liettualaiset fermentointiperinteet pohjimmiltaan muista maista? Voimmeko tuoda lisäarvoa muille omilla fermentointiperinteillä?

Voimme tietysti. Liettualaiset eivät ole koskaan kokonaan lopettaneet kotiruokien ja hapattujen ruokien valmistamista. Pohjimmiltaan itse hapattamisen perinteet eivät ole erilaisia - hapattaminen on hapattamista Afrikassakin. Meillä on kuitenkin hapattuja tuotteita, joita muilla ei ole - kuten aromaattinen musta ruisleipä, sienet ja kvassi.

Tässä on joitain perussääntöjä, joita on noudatettava fermentoitaessa tuotteita. Vihannesten fermentointi:

- Hienonnetut vihannekset: 1 kg:aan vihanneksia tarvitaan 20-25 g karkeaa suolaa ja litra vettä. Suolaa tulee käsitellä mahdollisimman vähän, käytä suolaa, jossa ei ole lisättyä jodia. Jodioitu suola voi aiheuttaa vihannesten ja liemen samenenemisen sekä epämiellyttävän tuoksun.
- Vesi. Vihannekset ovat todella erilaisia, jos saat vettä lähteestä tai tuoreesta kaivosta. Jos sinulla ei ole sellaista, käytä ostettua lähdevettä tai käsiteltyä vesijohtovettä. Kuumenna vesijohtovesi kiehuksi ja jäähdytä tai jätä se yksinkertaisesti ilman kantta kattilaan yöksi - klooraushappo haihtuu.
- Jos fermentoit kokonaisia tai karkeiksi leikattuja vihanneksia - kurkut, tomaatit, porkkanat tai kaali - täytä astia suolaliuoksella. Nestettä tulee olla riittävästi peittämään vihannekset.
- Hienoksi leikatut vihannekset voidaan käyttää omassa mehussaan. Murskaa vihannekset, lisää suola, sekoita hyvin, vaivaa ja anna vaikuttaa muutaman tunnin

ajan, jotta neste vapautuu. Muutaman tunnin kuluttua lisää paino päälle ja lisää tarvittaessa suolaliuosta vihannesten peittämiseksi.

- Lasitölkit, purkit, syvät kulhot, lasitetut keramiikka, emali tai ruostumattomasta teräksestä valmistetut kattilat ja kulhot soveltuvat fermentointiin. Alumiini-, messinki-, kupari- tai rauta-astiat eivät sovi, koska ne reagoivat hapon kanssa aiheuttaen ruostetta.

Tässä on muutamia reseptejä.

Mausteinen punakaali, porkkana, sipuli, valkosipuli ja chili.

Ainekset:

0,5 kg punakaalta, 2 sipulia, 1 valkosipulinkynsi, 1-2 porkkanaa, 1-3 chiliä, kourallinen tuoretta oreganoa, timjamia, korianteria tai persiljaa ja suolaa.

Vihannekset voidaan pilkkoa monitoimikoneella. Punnitse vihannekset ja lisää suola (1 kg:lle vihanneksia tarvitaan 25-30 g suolaa). Sekoita suola vihanneksiin, kaada purkkiin ja jätä vähintään 5 cm vapaata tilaa käymistä varten. Jätä kansi raolleen ja jätä se huoneenlämpöön 3-5 päiväksi ja muista sekoittaa päivittäin, jotta kertynyt kaasu tulee ulos ja varmista, että yläosaan ei tule hometta. Maistele kolmen päivän kuluttua - jos happamuus on riittävä, vie säilyke viileään paikkaan; jos ei, pidä sitä lämpimässä, kunnes se on riittävän hapanta. Säilyke pysyy hyvänä jääkaapissa pitkään. Se soveltuu erittäin hyvin pihvien lisäkkeeksi, grillattuihin vihanneksiin, voileipiin tai hampurilaisiin.



Jogurttijuustopallot öljyssä.

Tällainen kotijuusto voi olla pöydän koriste, loistava lahja tai vain terveellinen kotitekoinen tuote, joka säilyy kauan jääkaapissa voileipiä, salaatteja ja välipaloja varten. Se on helppo valmistaa, tärkeintä on oppia valuttamaan luonnonjogurtti niin, että siitä on helppo vaivata. Tätä tarkoitusta varten jogurtti tulisi kaataa tiheään kangassiivilään 12-24 tunnin ajaksi sekoittaen toisinaan. Kun massa tulee niin paksuksi, ettei sitä voi enää sekoittaa lusikalla ja se alkaa halkeilla sekä murenee, niin yritä muodostaa siitä pallo käsin. Jos onnistut, hanki kaikki tarvitsemasi tuotteet ja aloita jogurttijuustopallojen valmistus.

Ainekset:

1 l tai enemmän jogurttia, Auringonkukka- tai oliiviöljyä

Mustapippuria, korianteria, tuoreita tai kuivattuja yrttejä, useita katajanmarjoja, oreganoa, timjamia, siankärsämöä tai rakuunaa, muutama valkosipulinkynsi ja suolaa.

Aseta purkin pohjalle muutama pippuri, korianteri, katajanmarjat ja tuoreet yrtit. Voitele kätesi öljyllä, ota pala juustoa, muotoile palloksi varovasti ja aseta purkkiin. Ripottele hienonnettua valkosipulia ja suolaa jokaiseen kerrokseen. Lisää lopuksi öljyä peittämään kaikki pallot. Aseta purkki jääkaappiin. Tällainen juusto voi säilyä jääkaapissa jopa pari viikkoa, varmista vain että pallot ovat aina öljyn peitossa kokonaan. Älä kaada öljyä pois - tämä on paras salaattikastike, varsinkin juustomurujen, valkosipulin ja yrttien kanssa.



2.3 POHJOIS-POHJALAINEN RUOKAKULTTUURI SUOMESSA

Pohjois-Pohjanmaan rikas ruokakulttuuri on saanut vaikutteita lännestä, idästä sekä lappilaisesta ruokakulttuurista. Kauppareitit ja rannikon satamat ovat jo varhain tuoneet alueen ruokaperinteeseen vaikutteita myös ulkomailta.

Pohjois-Pohjanmaa on ollut maatalousvaltainen alue, jossa kasvatettiin karjaa ja viljeltiin kasveja. Ohrasta leivottiin ohutta leipää, rieskaa ja ruisleipä kuivattiin. Maidosta valmistettiin esimerkiksi erilaisia juustoja, voita ja kirnupiimää. Teurastuksen yhteydessä liha käytettiin tuoreena ja keitettiin keitoksi. Lihaa säilytettiin suolaamalla ja kuivaamalla.

Pohjoispohjalaisista raaka-aineista kannattaa mainita erityisesti marjat, rieska ja kalat. Erityisesti Oulun alueen herkkuihin kuuluvat rannikon jokien nahkiaiset ja Perämeren lohi sekä siika. Rannikolla ja pohjoisosissa ohrarieska leivotaan perinteisesti ohueksi.

Maakunnan marjavalikoima on rikas, joten marjoja on käytetty ja käytetään paljon. Merenrannoilla ja rantaniityillä kasvavat tyrni ja mesimarja. Soilta voidaan kerätä arvokasta satoa, kuten lakkaa eli hillaa sekä karpaloita. Teiden ja ojien varsille sekä hakkuuaukeille ja pellon reunoille on levinnyt villivadelma. Puolukat, mustikat ja variksenmarjat ovat metsistä eniten kerättyjä marjoja.

Meren, jokien ja järvien vuoksi pohjoispohjalainen kalavalikoima on ollut aina runsas ja monipuolinen. Lohta, silakkaa, merimuikkua eli maivaa, haukea, ahventa, rapuja sekä nahkiaista on pyydetty vesistöistä sesonkien mukaan. Myös mätiä käytetään ruuanvalmistukseen ja sitä voidaan syödä myös sellaisenaan suolalla maustettuna.



2.4 MENNEESTÄ TULEVAISUUTEEN

Marijampolè Third Age University:n opiskelijat olivat innokkaita osallistumaan projektiin ja he löysivät monia mielenkiintoisia asioita. Tässä on kuvaus työryhmän toiminnasta.

”Tehdessämme tutkimustyötä ja keräämällä metodologista materiaalia teimme vierailuja kartanoihin, joissa osallistuimme mm. maistiaisiin ja luentoisiin. Analysoimme vanhoja keittokirjoja ja käsikirjoituksia. Retket olivat kulinaarisia aikamatkoja 1914-16-luvuille. Maistelimme mitä Liettuan aateliset, kaupunkilaiset ja talonpojat söivät ja joivat tuolloin. Opimme, miten kansallinen keittiö ja ruokakulttuuri muodostuivat. Tutustuimme historiallisen keittiön lisäksi myös tuon ajan etikettiin ja kuuntelimme hauskoja tarinoita.



Matkalla Taujėnaiin kartanoon maistoimme mm. ”Paratiisin omena” jälkiruokaa. Aateliset rakastivat tätä erittäin paljon. Täällä maistoimme myös talonpoikaisruokaa - kypsytettyä hapankermaa ja piimää, jotka talonpojat söivät perunoiden tai leivän kera. Kävimme luennolla Alantan kartanossa ja maistoimme kulinaariseen perintöön rekisteröityjä lihavalmisteita, kun taas Kavarskissa maistoimme kulinaariseen perintöön rekisteröityjä nyyttejä. Joulun ajan lähestyessä kuuntelimme luentoa ”Muinainen jouluaatto ja jouluruoka”.

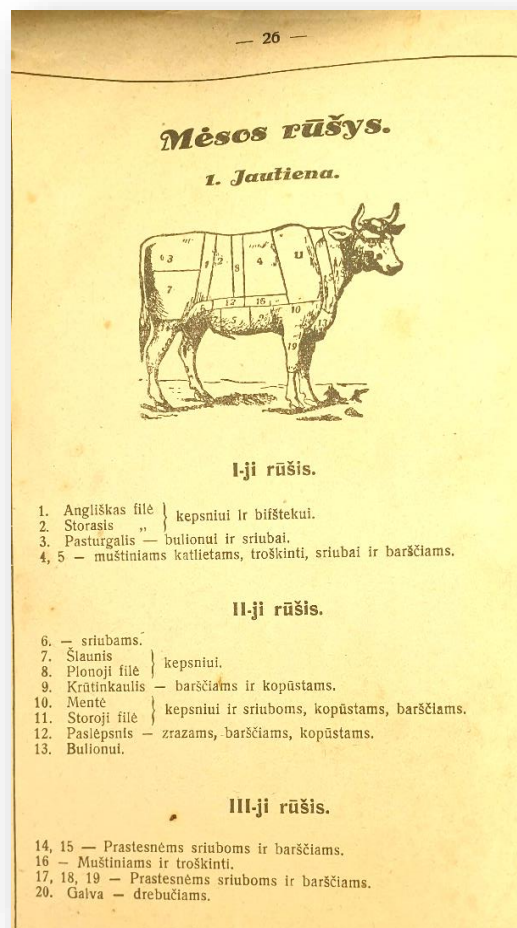


Löysimme eniten reseptejä muinaisista keittokirjoista, jotka Marijampolen opiskelijat tallensivat. Ensimmäinen kirja on ”Kotirouville”, joka sisältää reseptejä siitä, miten tehdä ”halpoja, mutta herkullisia ja terveellisiä aterioita ja juomia”. Kirjan alkuperäinen kansi ei ole säilynyt, eikä julkaisuvuotta ole määritelty, mutta kustantaja tunnetaan nimellä ”Dirva”. Dirva oli kustannus- ja kauppayhtiö, joka toimi Vilnassa vuonna 1913 ja vuosina 1919-1940 Marijampolessa. He julkaisivat oppikirjoja ja kaunokirjallisuutta, omistivat kirjapainon sekä kaksi kirjakauppaa Marijampolessa ja Kaunasissa. Vuosina 1919-1937 he julkaisivat 463 kirjaa yli 2,1 miljoonalla painoksella. Joten yrityksen elinkaaren perusteella voidaan odottaa kirjan olevan noin 100 vuotta vanha.

Kirjan esipuheessa todetaan, että "Liettuassa tarvitaan kirjoja, joista kotiäidit voisivat oppia tekemään maukkaampia ja edullisempia, mutta terveellisiä aterioita ja juomia". Eri lähteistä kerättiin hyödyllistä materiaalia erilaisten aterioiden valmistamiseen. "Kun nämä kirjat ovat omassa kodissasi, jokainen kotiäiti voi tehdä kaiken juhliin paremmin kuin palkattu kokki."

Kirja alkaa säännöillä siitä, kuinka pöytä on katettava oikein illalliselle. Siinä sanotaan, että pöydän koko on sovitettava illallisella olevien ihmisten lukumäärän mukaan, se on peitettävä valkoisella kudotulla pöytäliinalla ja elävien kukkien kimppu tulisi laittaa pöydän keskelle. Kirjassa korostetaan, että vanhempi henkilö on aina etusijalla tarjoiltaessa. Kirjassa esitellään myös viinityypit. Perinteisesti juhlaillallisille valmistettiin 6 ruokalajia (keitto tai liemi, kala, naudanliha tai sianliha, paahdettu kalkkuna/kana, vihannekset ja jälkiruoka).

Kirja koostuu 30 luvusta, joista jokainen on jaettu osiin, esimerkiksi: luku 1 koostuu kahdesta osasta: keitot ja kylmät keitot. Jokainen luku sisältää useita numeroituja reseptejä. Kirjassa on 1054 reseptiä ja kirjan lopussa on ilmoitettu ravintosisällöt erilaisille raaka-aineille ja keskimääräinen pilkkomisaika. Tästä kirjasta on otettu reseptejä perunakeittoon (bulbienė) ja slaavilaiseen piirakkaan lihalla sekä suolakurkulla.

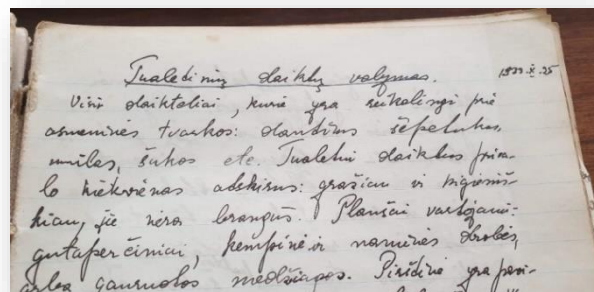


Kannet tai otsikko eivät ole aina säilyneet vanhoista reseptikirjoissa ja jotkut sivut ovat kadonneet. Kirjan tyyli muistuttaa ensimmäistä - se on jaettu lukuihin, jotka on jaettu alaosiin. Lähes jokainen luku alkaa yleisestä tiedosta. Esimerkiksi luku 3 - Liharuokia. Tämä luku alkaa kuvasta "Lihatyytit", joka esittelee naudan-, vasikan-, sian- ja karitsan ruhonosat ja käyttötarkoitukset.

Yleistieto-osassa on yleistä tietoa siitä, mitä jokaisen on tiedettävä lihaa valmistettaessa. Liha on puhdistettava jänteistä ja kalvoista ennen valmistamista. Pese liha vain kylmällä vedellä, mutta älä liota pitkään, koska se menettää makunsa. Jotta liha olisi mehevämpää, leikkaa se hieman viinon.

Otimme omenamehun reseptin tästä reseptikirjasta. On mielenkiintoista, että sekä jälkimmäisessä keittokirjassa että kirjassa "Kotirouville" kaikkien reseptien annosmäärät ovat melko suuria - niitä on mukautettu suurempien määrien valmistamiseen isoille perheille.

Kolmas analysoitu kirja oli Marijampolen opettajien seminaarista vuonna 1933 valmistuneen Ona B.:n käsikirjoitus, jonka hänen tyttärensä, Marijampolés TAU:n opiskelija, pelasti. On mielenkiintoista, että kaikki kirjoitukset ovat käsin kirjoitettuja. Marginaaleissa ilmoitetaan päivämäärät, jotka vahvistavat käsikirjoituksen iän.



Käsikirjoitus on ilman kansia, ja ensimmäisillä riveillä lukee: ”Jokaisella työllä tulisi olla tietoa kotitöistä. Tätä tietoa tarvitaan erityisesti maataloilla, koska he ovat vaikeimmassa olosuhteissa ja siellä tarvitaan enemmän perehdyttämistä. Kirjassa opetetaan: ”Joten kaikkien naisten ja tyttöjen tulisi tietää taloushoidosta ja kotitaloudesta. Tämän tiedon lisäksi kotiäidillä tulisi olla hyvät luonteenpiirteet ja hänen tulisi olla puhdas, ahkera, säästäväinen ja siisti ”.

Tämä käsikirjoitus sopii nuorille tytöille ja se kertoo kotitöistä sekä talon ylläpidosta. Siinä on kuvaus rakennusten kunnostamisesta, asuinrakennusten rakentamisesta, sisustamisesta sekä siivouksesta. Kaikki on kuvattu selkeästi. Järjestys ja hygienia korostuvat kirjassa. Kirjassa on kuvaus jatkuvan puhtauden ylläpitämisestä (astioista mattoihin, ikkunoihin, vikojen korjaamiseen ja kirppujen tuhoamiseen). Siinä jopa selitetään, että miten vaatteiden silytys tapahtuu.

Käsikirjoituksen toinen osa alkaa ruoanlaittoohjeista, raaka-aineista ja niiden säilytyksestä. Siinä on vinkkejä tuotteiden pitämiseen tuoreina pidempään sekä reseptejä. Tästä käsikirjoituksesta on käytetty vanhoja leivonnaisreseptejä.

Reseptikirjat ovat edelleen ajankohtaisia. Sekä käsikirjoitus että keittokirjat osoittavat, että ruoka oli tärkeää sodanjälkeisessä Liettuassa. Vanhoina aikoina, kuten nykyäänkin, haluttiin oppia tekemään halpoja mutta terveellisiä aterioita ottaen huomioon ruokailutottumukset ja perinteet. Käsikirjoitus on aloittelijan opas tuleville kotiäideille, koska käsikirjoitus sisältää paitsi reseptejä myös käytännön hyödyllisiä vinkkejä aina pöytäliinoista ja tarjoilusta siivoukseen. Kaikki tämä osoittaa, että uusi on unohdettu vanha, mikä kuvaa täydellisesti projektin ajatusta - tutkia vanhoja ruokailutottumuksia, perinteitä ja terveellisten ruokien valmistusmenetelmiä Liettuassa ja soveltaa niitä nykyaikaisessa elämässä.

3. LUOMURUOKA



3.1 LUOMURUOKA JA EKOLOGISET TUOTTEET

Luomutuotteet ja ekologisuus ovat suosittuja tällä hetkellä. Aloimme tarkastella tarkemmin omaa ja läheistemme terveyttä ja terveellisestä elämäntavasta tuli ylemmän luokan symboli, kuten ylellisyysloma tai uusi auto. Ihmiset halusivat ostaa terveellisiä raaka-aineita ja luomukosmetiikkaa. Tilastojen mukaan 80% eurooppalaisista haluaisi ostaa vain luomutuotteita ja 75% eurooppalaisista tekisi niin, jos nämä tuotteet olisivat vain 10% kalliimpia kuin tavanomaiset.

Luomuruoat. Mitä elintarvikkeita tulisi ostaa luomuna?

Liettulaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että monet ihmiset ymmärtävät väärin luomuruoan. Jotkut ajattelevat, että ne ovat pienillä maatiloilla kasvatettuja tuotteita, toiset luulevat, että se tarkoittaa Liettualaisia tuotteita.

Termi "luonnonmukainen" ei tarkoita tuotetta, vaan viljely-, käsittely- tai jalostustapaa.

Luonnonmukaisina pidetään kasvi- ja eläinperäisiä tuotteita, jotka on valmistettu (kasvatettu ja jalostettu), pakattu, merkitty, varastoitu, kuljetettu ja kaupan pidetty luonnonmukaisen maatalouden sääntöjen mukaisesti.

Luomuruoilla on monia etuja verrattuna perinteisiin. Ne ovat ravitsevia, niissä on hyvä maku ja aromi. Ne ovat ympäristöystävällisiä: ne eivät saastuta maaperää, vettä tai ilmaa. Ne säilyttävät kasvien ja eläinten biologista monimuotoisuutta, takaavat eläinten hyvinvointia ja luovat uusia työpaikkoja maataloudessa, jalostuksessa ja palveluissa.

Miksi valita luonnonmukaisia hedelmiä ja vihanneksia?



Luonnonmukaiset hedelmät ja vihannekset ovat luomutiloilla tuotettuja tuotteita, jotka on jalostettu, pakattu, merkitty, varastoitu, kuljetettu ja kaupan pidetty erityisvaatimusten mukaisesti. Luomuhedelmät- ja vihannekset ovat ravitsevia ja niissä on hyvä maku ja aromi. Niitä kasvatetaan ilman synteettisiä kemiallisia lannoitteita ja kasvinsuojeluaineita. Niitä ei ole muunnettu geneettisesti. Luonnonmukaista maataloutta koskevat tiedot auttavat kuluttajia ymmärtämään paremmin, millaisia hedelmiä ja vihanneksia pidetään luonnonmukaisina sekä vertaamaan niiden etuja ja tekemään tietoisin valinnan paitsi hinnan, myös terveyden suhteen.

3.2 TERVEELLINEN JA VASTUULLINEN RUOKA

Terveellisellä ravitsemuksella on keskeinen rooli terveyden edistämässä ja sairauksien estämisessä. Terveellisen ruoan perusteet suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaisesti. Ravitsemussuosituksen päätavoite on parantaa väestön terveyttä ravinnon avulla. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu käytettäväksi ruokapalveluiden suunnittelussa, päivittäistavaroiden kehittämisessä sekä ravitsemialan koulutuksessa.

Keho tarvitsee riittävästi suojaavia ravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toiminnallisena. Kun energiankulutuksen ja energiansaannin välillä on tasapaino, paino pysyy vakiona. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa helpottaa painonhallintaa ja vähentää siten monien sairauksien riskiä. Raaka-aineiden yksittäiset valinnat eivät edistä tai heikennä terveyttä, mutta pitkällä aikavälillä terveellinen kokonaisruokavalio on avain terveyteen. Voit käyttää apuna suomalaista lautasmallia ja ruokapyramidia terveellisen ruokavalion koostamisessa.



Suomalainen lautasmalli ja ruokapyramidi

- Puolet ruoka-annoksesta koostuu tuoreista tai kypsennetyistä kasviksista.
- Neljännes annoksesta koostuu perunasta, täysjyväpastasta tai muusta täysjyväviljalisäkkeestä.
- Neljännes jää kala- ja liharuoalle tai kasviproteiineja sisältävälle kasvisruoalle.
- Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.
- Suosi täysjyväleipää ja kasviöljypohjaista rasvavevitettä sekä salaatikastiketta.
- Tarjoa jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä.

Säännöllinen ateriarhythmi on terveellisen ruokailun perusta. Pitkät ateriovälit voivat aiheuttaa epäterveellisten herkkujen turhaa napostelua. On hyvä syödä suunnilleen 3-4 tunnin välein, mikä tarkoittaa 4-6 ateriakertaa päivässä. Päivän ateriarhythmi voi olla esimerkiksi seuraavanlainen

- aamiainen
- lounas
- välipala
- illallinen
- iltapala

Ruokakolmio kannustaa terveellisiin ja monipuolisiin valintoihin. Ruokakolmio kuvaa terveyttä edistävän ruokavalion koostamista. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan ja niitä tulisi käyttää päivittäin. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon.



Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää

- runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- palkokasveja
- täysjyväviljaa
- kalaa
- kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä
- pähkinöitä ja siemeniä
- rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita

Vähennä

- punaisen lihan ja lihavalmisteiden
- runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden
- kovaa tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa sisältävien ruokien
- sekä alkoholin käyttöä

"Vastuullinen ruokaketju liittyy ihmisten, eläinten ja ympäristön hyvinvointiin ja terveyteen, tiettyjen taloudellisten näkökohtien ohella."

Luonnonvarainstituutti LUKE

Eettinen ja ekologinen ruoka

Jotta vastuullinen ruoantuotanto kasvaisi, yhteiskunnan eri toimijoilla on oltava tietoa ja ymmärrystä kestävästä valinnoista. Ruokaketjun vastuullisuuteen kuuluu monta ulottuvuutta:

- ympäristö
- eläinten hyvinvointi
- ravitseminen
- työhyvinvointi
- taloudellinen vastuu
- tuoteturvallisuus
- paikallisuus.

Vastuullisuuden nimissä ei voida parantaa vain yhtä osa-aluetta, vaan vastuullisuus edellyttää tasapainoilua eri tekijöiden välillä. Suomalaisen ruokaketjun vastuullisuuden valtteja ovat hyvä osaaminen ja koulutus sekä luonnonolosuhteet.

Ympäristöystävällisesti syöminen on yksinkertaista, kun ottaa lautasmallin avuksi. Noudattamalla suurimmalla osalla aterioista sen suhteita, pääsee jo pitkälle.

- huomioi sesongit
- valitse lähellä tuotettua
- muistaa ottaa lautaselle vain se, mitä jaksat syödä
- vähennä lihan ja maitotuotteiden käyttöä
- suosi kasviksia ja kalaa
- suosi kasvipäisiä proteiinien lähteitä

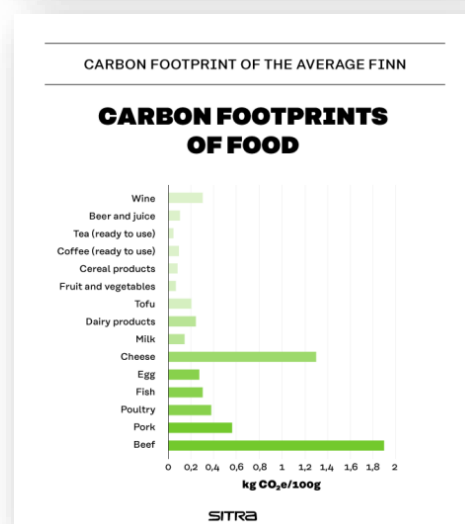
Monia raaka-aineita, kuten esimerkiksi kasviksia, marjoja tai hedelmiä, kannattaa syödä paljon silloin kun on niiden sesonki tai säilöä niitä myöhempää käyttöä varten. Pellolla tuotetut kasvikset eivät tarvitse lämmitystä ja valaistusta, kuten kasvihuoneessa tuotetut kasvikset. Myös halvempi hinta ja hyvä saatavuus on hyvä peruste valita satokauden tuotteita. Monissa maakunnissa yksi suurimmista työnantajista on joko maatalous tai elintarviketeollisuus, joten paikallisen ruoan ostaminen tukee suoraan suomalaista ja alueellista työllisyyttä.

Eläinten hyvinvointi tulee ottaa huomioon kaikkialla eläintuotannossa. Eläinten hyvinvointia koskevista yleisistä vaatimuksista säädetään eläinsuojelulaissa (247/1996) ja eläinten kuljetusta koskevassa laissa (1429/2006). Eläinsuojelulain tarkoituksena on suojella eläimiä parhaalla mahdollisella tavalla kärsimykseltä, kivulta ja tuskalta. Lain tarkoituksena on myös edistää eläinten hyvinvointia ja hyvää kohtelua. Tarpeettoman kivun ja tuskan tuottaminen eläimille on kielletty. Lisäksi eläinten pidossa on edistettävä eläinten terveyden ylläpitämistä sekä otettava huomioon eläinten fysiologiset ja käyttäytymistarpeet. Ihmisen elämäntapojen vaikutusta ilmastoon voidaan mitata ja verrata toisiinsa hiilijalanjäljen avulla, joka kuvaa ihmisen tuottamia ilmastopäästöjä.

Hiilijalanjälki koostuu ruoasta, asumisesta, matkustamisesta, turismista ja muusta kulutuksesta. Ruoan osuus keskimääräisen suomalaisen hiilijalanjäljestä on 20%.

Ruokahävikki on roskikseen päätynyttä ruokaa, joka olisi voinut välttää

- ruoan kulutuksen paremmalla ennakkoinnilla
- valmistaa tai säilyttämällä ruokia toisin.



Ruokajätettä syntyy kaikissa ruokaketjun vaiheissa, mutta eniten kotitalouksissa (35%). Ruokapalvelusektorilla noin 20% syötävistä elintarvikkeista päätyy biojätteisiin. Ruokajätettä syntyy keittiössä ruoanvalmistuksessa, etenkin buffet-aterioina ja ruokailijoiden jättäessä ruokaa lautaselleen. Suomen ruokapalvelusektorin kokonaisruokahävikki on 75-85 miljoonaa kiloa vuodessa (2019).



Suomessa tuotettujen elintarvikkeiden laatu on huippuluokkaa, mutta terveysuhkia voi silti olla. Elintarvikkeiden turvallisuutta voivat vaarantaa fysikaaliset, mikrobiologiset ja kemialliset tekijät. Ruokaketjun globalisaatio tuo uusia riskejä. Siksi puhtaan juoma- ja kasteluveden puuttuminen sekä saastuneiden viljelyalueiden käytön vaarat ovat jo olemassa Suomessa. Suomalaisen ruokaketjun vahvuus on sen eheys. Kuluttajalle voidaan näyttää katkeamaton ketju tilalta jalostuksen ja kaupan kautta kuluttajan pöytään. Vahvuutemme ruokaketjujen hallinnassa ovat pienet markkinat, korkea teknologia ja jäljitettävyyden mahdollistava korkea tekniikka

3.3 LUOMURUOAN TUOTTAJAT JA MYYJÄT

Liettua

„Biosala“ <https://www.livinn.lt/>;

„Du Medu“ <http://www.dumedu.lt/>

„Holos“ www.holos.lt <https://sveika.lt>

„Mėta“ <http://eco-meta.com>

„Sveikų bioproduktų centras“ <http://el-bioteka.lt/>

„Ustukių malūnas“ <https://www.ustukiumalunas.lt/>

Latvia

Pakalnieši” (sūrių gamintojas) <https://www.facebook.com/pakalniesusiers/>

“Dimdini” (daržovių ir jų produktų gamintojas) <https://www.dimdini.lv/>

“Skrīveru saldumi” (saldumynų gamintojas) <https://www.skriverusaldumi.lv/>

“Liepkalni” (duonos ir pyrago gaminių gamintojas) <https://liepkalni.lv/>

“Kalna smīdes” (medaus produktų gamintojas) <http://www.biomedus.lv/>

“Labs no dabas” (medaus produktų gamintojas) <https://www.labsnodabas.lv/>

“Latvijas ķiploks” (česnako ir jo produktų gamintojas) <http://www.latvijaskiploks.lv>

Suomi

<https://luomu.fi/>

<http://www.luomuliitto.fi/>

<https://proluomu.fi/>

<https://ruokaasuomesta.fi/>

<https://aitojamakuja.fi/>

4. TEHTÄVIÄ JA KYSYMYKSIÄ OPISKELIJOILLE

Kysymykset lukuun 1.1. "Liettulaiset ruokatavat ja -perinteet":

1. Mikä oli muinaisten liettualaisten ruokalajien suhde vuodenaikoihin?
2. Minä vuoden aikana ihmiset saivat eniten ruokaa?
3. Mistä muinaiset liettulaiset saivat vitamiineja?
4. Kuinka kala syötiin?
5. Kuinka liettulaiset säilyttivät hedelmät ja marjat pitkään?
6. Mikä on tämän päivän suosituin vihannes?
7. Pitävätkö liettulaiset keitoista? Miksi?

VASTAA KYLLÄ TAI EI

1. Muinaisina aikoina ihmiset söivät raskasta ruokaa.
2. Liettualaiseen keittiöön vaikuttivat vuodenaajat.
3. Voikukkien käyttöä suositellaan varhaiskevällä.
4. Sianliha on liettualaisen keittiön suosituin liha.
5. Perunoita käytetään ympäri vuoden.
6. Ruis on muinaisten aikojen suosituin vilja.
7. Kiisseli on suosittu ruokalaji.
8. Keittoja syödään jopa kahdesti päivässä.
9. Linnut paistettiin jopa höyhenten kera.
10. Hunaja on liettualainen tuote.



Jos olet vastannut kyllä 10 kertaa, hallitset materiaalin hyvin.

Jos olet joskus vastannut Ei, suosittelemme, että luet oppaan uudelleen.

Kysymyksiä kappaleeseen 2.2. Luonnollinen fermentointi

1. Mitä tuotteita voidaan hapattaa?
2. Miksi hapattetut ruoat ovat yhä suosittumia?
4. Mikä on mikrobiflooran merkitys ihmisten terveydelle?
5. Kuinka säilytät hapanleivän?
6. Mikä on vihannesten hapattamisen perussääntö?

Testi kappaleeseen 2.5. "Menneisyydestä tulevaisuuteen"

Valitse oikea vastaus

1. Hankkeen osanottajat tutkivat seuraavan ajanjakson tietoja kirjoista:

- | | |
|---|------------------|
| A | 1800 -luku |
| B | 1950 -luku |
| C | 2000 -luvun alku |

2. Osallistujien lukemat ja tutkimat kirjat sisältävät:

- | | |
|---|----------------------------------|
| A | reseptejä |
| B | taloudenhoitoa koskevat sääntöjä |
| C | referenssejä kirjallisuudesta |

3. Hankkeen osanottajat löysivät kirjat:

- A kirjastosta
- B kirjakaupasta
- C kotoa

4. Lounaalla tarjottiin:

- A 12 ruokalajia
- B 2-3 ruokalajia
- C 6 ruokalajia

5. Hankkeen osallistujat käyttivät löydettyä materiaalia seuraavasti:

- A vain lukivat sen
- B kokeilivat useita löydettyjä reseptejä
- C isännöivät juhlia, joissa he testasivat 20 reseptiä



Oikeat vastaukset

1C 2B 3CD 4C 5B

Kysymyksiä lukuun 3.2. Terveellinen ja vastuullinen ruoka

1. Mitä luomutuotteet ovat?
2. Miksi kannattaa käyttää luomutuotteita?
3. Kuinka ateria kootaan suomalaisen lautasmallin mukaisesti?
4. Mikä on suomalainen ruokapyramidi?
5. Kuinka ruokahävikkiä voidaan estää?

Tehtävät lukuun 3.2. Terveellinen ja vastuullinen ruoka

1. Kuvaile suomalaista ruokakulttuuria.
2. Mistä terveellinen ruokavalio koostuu?
3. Mitä vastuullinen ruoka tarkoittaa?



HYVÄ TIETÄÄ

Keittojen valmistus

- Liemiä ei suositella keittämään lampaanlihasta tumman värin ja voimakkaan hajun vuoksi.
- Keittoja valmistettaessa tuotteet laitetaan kattilaan siinä kypsymisjärjestyksessä. Liemet ja keitot keitetään matalassa lämpötilassa (90-95 ° C), jotta vältetään palaminen, sameus ja ylikypsät vihannekset.
- Suurimoruoat keitetään suolattomassa vedessä, koska ne muuttuvat punaisiksi suolasta.
- Hapankerma lisätään keittoon lopuksi, eikä sitä sekoiteta.
- Kuumia keittoja tarjoillaan 75-85 ° C lämpötilassa.
- Hapankaalia ja -kurkkua ei tule keittää yhdessä perunoiden kanssa, koska perunat eivät tällöin kypsy. Keittoja tehdessä mausteet lisätään 5-10 minuutiksi kypsennyksen loppuvaiheessa.
- Jotta keitto olisi kauniimpaa, aromaattista ja ravitsevaa, mausteet tulisi lisätä paahtamisen jälkeen.
- Tomaattisose tulee paahtaa ennen keittoon lisäämistä happaman hajun ja maun estämiseksi.

Lämpimät ruoat

- Keitettäessä lihaa, lisätään se kiehuvaan veteen ravinteiden menetyksen välttämiseksi. Lisää suola keittoprosessin lopussa, koska suola erottaa nesteitä lihasta, jolloin keitetty liha on kovaa.
- Liha keitetään 90-95 ° C: n lämpötilassa. Korkeissa lämpötiloissa kypsennettäessä proteiinit kovettuvat ja lihasnesteet työntyvät pois. Tällä tavalla keitetty liha on kovaa ja kuivia.
- Lisää kasvikset 0,5-1 tuntia ja mausteet 10-12 min ennen kypsennyksen loppua.
- Luonnollisesti pihvit suolataan paistamisen aikana. Suola ripotellaan tuotteen paahdetulle puolelle. Jos pihvit suolataan aikaisemmin, suola vetää lihasnestettä pois ja lihasta tulee kovaa.
- Kielen kaltaamisessa liha huuhdellaan kylmällä vedellä keittämisen jälkeen. Kun vesi on jäähtynyt, kalvo kuoritaan pois.
- Karvaan maun estämiseksi liotaa maksaa kylmässä vedessä tai maidossa ennen kypsennyksen aloitusta.
- Maksaa ei tule ylikypsennää, koska se kovettuu pitkäaikaisen paistamisen aikana.
- Kalapalat eivät kipristy paistamisen aikana, jos leikkaat nahkaan useita viiltoja ennen paistamista.
- Paistetut kalapalat tulisi asettaa paperin päälle, jotta ylimääräinen rasva imeytyy pois.

TESTI. Keittojen valmistus

Nr.	Kysymys	Vastausvaihtoehdot	Vastaus
1	Raaka-aineiden lisäämisjärjestys keittojen valmistuksessa?	a) ensin perunat ja sen jälkeen muut tuotteet b) ensin paahdetut vihannekset c) siten, että kaikki tuotteet laitetaan samanaikaisesti	
2	Mistä lihasta lientä ei suositella valmistettavaksi:	a) härkä b) lammas c) kana	
3	Kerman lisääminen keittoon:	a) lopussa b) lopussa paistinpannulle c) lautaselle tarjoillessa	
4	Liemet ja keitot keitetään seuraavassa lämpötilassa:	a) 90-95° C b) 100-105° C c) 70-85° C	
5	Suurimoruoat keitetään suolattomassa nesteessä, koska muuten ne:	a) eivät kiehu b) kiehuvat liikaa c) tulevat punaisiksi	
6	Pikkelöityä kurkkua ei tule keittää yhdessä perunoiden kanssa, koska niiden happo	a) muuttaa perunat mustiksi b) tuo pahaa hajua perunoihin c) estää perunoita kypsymästä	
7	Lisää mausteet keittoon:	a) 5-10 minuuttia ennen kypsennyksen päättymistä b) sen jälkeen kun vesi tai liemi alkaa kiehua c) kylmään veteen tai liemeen	
8	Keittojen tarjoamislämpötila on:	a) 90-95° C b) 75-85 ° C c) 40-50 ° C	

9	Miksi kasvikset kannattaa paahtaa ennen niiden lisäämistä keittoon?	a) värin takia	
		b) tuoksun ja maun takia	
		c) värin, tuoksun, maun sekä ravinteiden vuoksi	
10	Miksi tomaattipyree kannattaa paahtaa ennen lisäämistä keittoon?	a) happaman hajun ja maun estämiseksi	
		b) parantamaan hapanta hajua ja makua	
		c) kalorimäärään lisäämiseksi	

Testi. Keittojen valmistus. Vastaukset.:

!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☺	A	B	C	A	C	C	A	B	C	A

n.	Kysymys	Vastausvaihtoehdot	Vastaus
1	Kun valmistat pääruokaa, lisää liha:	a) kylmään veteen	
		b) kuumaan suolaveteen	
		c) kiehuvaan veteen	
2	Kielen nahkan poistaminen helpottuu:	a) hiero nahkaan suolaa ennen keittämistä	
		b) keitä matalassa lämpötilassa	
		c) laita kylmään veteen, keittämisen jälkeen	
3	Kun keität lihaa, lisää maustevihannekset:	a) 0,5-1 tunnin ajaksi kypsennyksen loppussa	
		b) 10-20 min. ajaksi kypsennyksen loppussa	
		c) 1-2 tunnin ajaksi kypsennyksen loppussa	
		d) 5-10 min. ajaksi kypsennyksen loppussa	
4	Liha keitetään seuraavassa lämpötilassa:	a) 100 - 105 ° C	
		b) 95 - 100 ° C	
		c) 90 - 95 ° C	
5	Kitkeryys poistuu maksasta:	a) pesemällä	
		b) liottamalla kylmässä vedessä tai maidossa	
		c) liottamalla kuumassa vedessä	
6	Lihaa keitetessä mausteet lisätään:	a) 0,5-1 tuntia ajaksi kypsennyksen loppussa	
		b) 10-20 min ajaksi kypsennyksen loppussa	
		c) 1-2 tuntia ajaksi kypsennyksen loppussa	
7	Paahdettu possu suolataan:	a) ennen paistamista	
		b) paistamisen aikana	
		c) paistamisen jälkeen	
8	Maksaa paistetaan kunnes:	a) siitä tulee mehukas	
		b) se kovettuu	
		c) se on pehmeää	
9	Laita kalapalat paistamisen jälkeen:	a) paperin päälle	
		b) lämpimälle lautaselle	
		c) vadille	
10	Ennen kalojen paistamista pitää:	a) liottaa ne etikkavedessä	
		b) hieroa kalat suolalla	
		c) leikkata nahkaan viillot	

Testi. Lämpimät ruoat. Vastaukset.

!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☺	C	C	A	C	B	B	B	C	A	C

TESTI. Ruoanvalmistus.

Nr.		
1.	Kun valmistat suolaheinäkeittoa, missä järjestyksessä raaka-aineet lisätään keittoon?	1. Perunat, paahdetut juurekset, suolaheinä, suola, mausteet; 2. Perunat, suolaheinä, keitetyt ohrasuurimot, paahdetut juurekset, suola, mausteet; 3. Suolaheinä, perunat, paahdetut juurekset, mausteet, suola; 4. Suolaheinä, paahdetut juurekset, perunat, mausteet, suola
2.	Milloin mausteet lisätään kasviskeittoon?	1. Kypsentämisen alussa; 2. Kypsentämisen lopussa; 3. Kymmenen minuuttia ennen kuin keitto on valmis; 4. 30 - 40 minuuttia ennen kuin keitto on valmis.
3.	Missä kerma säilytetään?	1. Pakastimessa; 2. Kylmävitriinissä; 3. Kuiva-ainevarastossa; 4. Keittiössä pöydällä.
4.	Millä kalaruoka-annos usein koristellaan?	1. Tomaatit j paistetut sipulit; 2. Sitruuna ja yrtit; 3. Suolakurkku; 4. Tuorekurkku.
5.	Millainen valmistusmenetelmä on paras vihannesten ravintoarvon säilyttämiseksi?	1. Keittäminen; 2. Hauduttaminen; 3. Höyrytys; 4. Paistaminen.
6.	Yksi annos salaattia vaatii 50 g smetanaa. Kuinka monta annosta voidaan tehdä, jos käytössä on 4 kg smetanaa?	1. 8 annosta; 2. 20 annosta; 3. 80 annosta; 4. 125 annosta.
7.	Miten kuoritut porkkanat tulisi keittää?	1. Kylmässä suolavedessä; 2. Kuumassa vedessä; 3. kiehuvaassa vedessä; 4. Kiehuvaassa suolavedessä.
8.	Kuinka mausteet tulisi lisätä salaattiin?	1. Ripottele pinnalle; 2. Kuten haluat; 3. Sekoita ne kastikkeeseen; 4. Sekoita ne salaatin joukkoon.
9.	Miksi kasvikset keitetään kiehuvaassa suolavedessä?	1. Mineraalien ja muiden vesiliukoisten aineiden liukenemisen vähentämiseksi; 2. Muodon ja värin säilyttäminen; 3. Vitamiinien säilyttämiseksi; 4. Jotta vedessä olisi enemmän vesiliukoisia aineita.

10.	Mitä sydämen terveydelle tärkeää ainetta rasvainen kala sisältää?	1. Omega-3-rasvahappoja; 2. Sokeria; 3. kalsiumia; 4. Kuituja.
-----	---	---

Vastaukset:

!	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
☺	1	3	2	2	3	3	4	3	1	1

TESTI. Työkentely ammattikeittiössä.

Nr.		
1.	Mikä on työturvallisuuden tarkoitus?	1. Luoda valoisa ja elämänmyönteinen ilmapiiri; 2. Estää työtaturmat ja ammattitaudit; 3. Luoda vakaat elinolot; 4. Estää maan talouskriisi.
2.	Mikä on työvaatteiden tarkoitus?	1. Suojata työntekijöiden vaatteet likaantumiselta; 2. Suojata ruokaa tartunnoilta; 3. Suojata työntekijä mikrobelta; 4. Suojata työntekijä raaka-aineilta.
3.	Kuinka työpöytä, jolla valmistetaan kylmiä alkupaloja, tulisi puhdistaa?	1. Pyyhi märällä liinalla; 2. Pyyhi puhtaalla pyyhkeellä; 3. Pese kuumalla vedellä; 4. Pese kuumalla vedellä ja desinfiointiaineella.
4.	Miten toimintaohjeet tulisi sijoittaa tuotantotiloissa?	1. Näkyvälle paikalla koneiden viereen; 2. Tuotantotilan sisäänkäyntiin; 3. Näkyvälle paikalla; 4. Laitteisiin.
5.	Mitä työntekijän on tehtävä aloittaessaan työtä catering-yrityksissä?	1. Kuunnella turvallisuusohjeet; 2. Läpäistä ammattitaidon testi; 3. Tutustua yrityksen organisaatioon ja varusteisiin. 4. Tutustua henkilöstön työoloihin.
6.	Mikä on bruttopaino?	1. Tuote yhdessä pakkauksen kanssa; 2. Tuote ilman pakkausta; 3. Tuote yhdessä työvälineiden kanssa; 4. Pakkaus ilman tuotetta.
7.	Mitä sairauksia voi aiheuttaa väärät ruoanvalmistusmenetelmät?	1. Kurkkumätä, tuhkarokko; 2. Influenssa, vesirokko; 3. Mahahaava, gastriitti; 4. Salmonelloosi, botulismi.
8.	Kuinka puhdistetaan keraamiset keittotasot?	1. Kuuma pinta puhdistetaan sienellä ja pesujauheella; 2. Jäähdytetty pinta puhdistetaan erityisellä puhdistusaineella; 3. Lämmin pinta puhdistetaan hankaussienellä 4. Jäähdytetty pinta puhdistetaan ruostumattomasta teräksestä valmistetulla lastalla.
9.	Tuotantotiloihin kuuluvat:	1. Aula; 2. Lämmin keittiö;

		3. Kauppa; 4. Kuivatuotteiden varasto.
10.	Mitä tarkoitusta paikkakortti palvelee kätteessä?	1. Selvittää asiakkaiden nimet ja istumapaikat; 2. Jotta vieraat löytäisivät paikkansa pöydässä; 3. Pöydän koristelu ja jotta vieraat löytäisivät paikkansa pöydässä; 4. Jotta vieraat löytäisivät paikkansa pöydässä ja tuntevat toisensa.

Vastaukset:



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
2	2	4	1	1	1	4	2	2	2

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
2	2	4	1	1	1	4	2	2	2

LÄHTEET:

1. A.Laskauskas “Tradiciniai lietuvių valgiai”
2. B.Rutkauskienė “Mūsų valgiai”
3. E.Binkauskienė “Kepiniai”
4. E.Račiūnienė “Šventinis stalas”
5. J.Uginčienė “Žemaičių valgiai”
6. I.Šidlaitė “Natūralus rauginimas”
7. http://lapinkeittiomestarit.fi/?page_id=21
8. <http://www.kirjastovirma.fi/ruokakulttuuri/03>
9. <https://keittokirja.edupoli.fi/ruokakulttuurit/suomalainen-ruokakulttuuri/>
10. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>
11. <https://www.hyvis.fi/web/etela-pohjanmaa/ravitsemus>
12. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web_versio_5.pdf
13. <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
14. <https://www.ymparistoosaava.fi/>
15. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
16. <https://www.luke.fi/en/natural-resources/food-and-nutrition/responsible-food-chain/>
17. <https://verkko-opisto.msl.fi/wp-content/uploads/2019/04/Ha%CC%88vikista%CC%88-hyvikiksi.pdf>