



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Julius Ahonen & Toni Taipalus

SUOMEN RUOKAKULTTUURI ENNEN JA NYT

Opinnäytetyö
Syksy 2024
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Julius Ahonen, Toni Taipalus

Työn nimi alaotsikoineen: Katsaus Suomen ruokakulttuuriin ennen ja nyt

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi:2024

Sivumäärä: 62

Liitteiden lukumäärä: 2

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Suomen ruokakulttuuria sen historian, maakuntien erityispiirteiden ja nykyisten ruokailutottumusten kautta. Työn alussa käsitellään suomalaisen ruokakulttuurin erityispiirteitä, jotka ovat kehittyneet arkisen ja energiaa antavan ravinnon ympärille, erityisesti sota-aikojen haasteellisissa olosuhteissa. Nykyään ruokakulttuuri on kuitenkin laajentunut kattamaan monia kansainvälisiä vaikutteita, jotka ilmenevät erityisesti kaupunkien katukuvassa erilaisten etnisten ravintoloiden ja pikaruokaketjujen muodossa.

Työssä tutkitaan myös Suomen 19 maakunnan ruokakulttuurisia erityispiirteitä, joissa alueelliset erot, kuten mämmi, kalakukon ja särän kaltaiset perinteiset ruoat, tarjoavat syvällisen katsauksen suomalaiseen ruokaperinteeseen. Lisäksi tarkastellaan merkittäviä ruokakulttuurin muutoksia eri vuosikymmeniltä, kuten ensimmäisten pizzerioiden saapumista ja jääkaappien yleistymistä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselyllä, joka lähetettiin eri maakuntien ravintola- ja elintarvikealan yrityksille. Kyselyllä pyrittiin selvittämään yritysten kohderyhmät, kansainvälisten asiakkaiden määrä, suosituimmat ruoat sekä kyky sisällyttää paikallisia vivahteita ja ruokatrendejä menuihinsa. Tulokset analysoitiin kvalitatiivisesti, ja ne tarjoavat pohjan mahdolliselle jatkotutkimukselle. Työ toimii oppimateriaalina ja osoituksena Suomen rikkaasta ruokahistoriasta ja antaa pohdittavaa siitä, kuinka tutkimusalueen syventämistä ja laajentamista voisi tulevaisuudessa kehittää.

Kyselyyn saatujen vastausten perusteella monilla alueilla kohderyhmänä olivat aikuiset, kansainvälisiä asiakkaita oli erityisesti sesonkiaikoina, ja suosituimmat ruoat vaihtelivat alueittain. Pohjoisemmilla alueilla näkyi selvästi paikallisia eroja, mutta lähialueiden raaka-aineita käytettiin laajasti myös muualla. Ruokatrendien seuraaminen oli tärkeää etenkin työntekijöiden kehittämisessä, ja ruokalistojen vaihtelu seurasi yleisesti sesonkien mukaan.

¹ Asiasanat: Ruokakulttuuri, Ruokaperinne, Maakunnat, Suomalaisuus, Historia

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Julius Ahonen & Toni Taipalus

Title of thesis: Finnish food culture: then and now

Supervisor(s): Leena Arjanne

Year: 2024

Number of pages: 62

Number of appendices: 2

This thesis explored Finnish food culture through its history, regional characteristics, and modern eating habits. It begins by researching the evolution of Finnish food culture, which has developed around simple, energy-providing meals, particularly during wartime. Today, Finnish food culture has expanded to incorporate many international influences, especially seen in urban areas through ethnic restaurants and fast-food chains.

The study also investigates the regional food cultures of Finland's 19 provinces, highlighting local specialties e.g. mämmi, kalakukko, and särä. This study examines how traditions reflect regional differences and offer insight into Finnish culinary history. Additionally, significant shifts in food culture around 1930 are discussed.

The research data was gathered through a survey sent to restaurant and food businesses in various provinces. In total 41 surveys were sent and 14 business answered. The survey aimed to identify target demographics, the presence of international customers, popular dishes, and how businesses incorporate local flavors and food trends. The results were analysed qualitatively, providing a foundation for future research of Finnish food culture. The survey showed that most customers were adults, with international clients especially during peak seasons. Regional dishes varied, local ingredients were used across areas, and trends influenced seasonal menu changes.

¹ Keywords: Food culture, Food tradition, Region, Finnishness, History

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 Katsaus Suomen ruokakulttuuriin	7
2.1 Maakunnat	8
2.2 suomen itsenäisyydestä nykyaikaan	19
2.3 Sota-aika	27
2.4 Raaka-aineet	28
2.5 Raaka-ainemerkinnät	30
2.6 Suomen ruokia	33
2.7 Juhlapäivät	35
2.8 Pöytätavat ja ruokapuhe	37
2.9 Ruokakeskustelu	39
3 Nykyinen Suomen Ruokakulttuuri	41
3.1 Kansainvälisyys	41
3.1.1 Ruokakampus	43
3.1.2 Kansainvälisyys ravintoloissa	43
3.2 Vienti- ja tuontituotteet	44
3.3 Ruokatrendit	46
3.4 Turismi Suomessa	47
3.5 Ravintolaruokailu	49
4 Haastattelututkimus	50
4.1 Työn tavoitteet	50
4.2 Aineisto ja menetelmät	50
4.3 Eettiset kysymykset	53
5 TULOKSET	54
5.1 Kohderyhmät	54

5.2	Kansainväliset asiakkaat ja turistit.....	55
5.3	Suosituin ruoka ja pitkään listalla pysynyt annos.....	55
5.4	Lähialueiden raaka-aineet.....	56
5.5	Maakunnan ja alueen näkyvyys ruoissa.....	56
5.6	Ruokatrendien seuranta.....	56
5.7	Listan vaihtuvuus.....	56
6	Pohdinta.....	57
	LÄHTEET.....	60
	LIITTEET.....	67

1 JOHDANTO

Tutkimus tarkastelee Suomen ruokakulttuuria maakuntien, historian ja nykyisten ruokailutottumusten kautta. Kyselytutkimuksella selvitettiin ravintoloiden asiakaskohderyhmiä, suosittuja ruokia sekä paikallisten makujen ja ruokatrendien näkyvyyttä menussa. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, eli laadullinen kysely, mahdollisti vastaajille yksityiskohtaisen kuvauksen toiminnastaan ja tarjosi laajemman kuvan alueellisista ruokaperinteistä.

Suomen ruokakulttuurin historiaa tarkastellessa voidaan todeta, että suomalaisia ruokia ei ole luotu näyttäväksi, vaan ravitseviksi ja energiaa antaviksi ruoiksi, erityisesti maatalouden parissa työskenteleville. Kuten Kylli (2021, s. 210) mainitsee, tämä käytäntö näkyy edelleen Suomen ruokakulttuurin yksinkertaisuudessa ja ravitsemuksellisessa lähestymistavassa. Sodan aikana taistelukentällä nähtiin pettuleipää ja näkkileipää, mutta nykyään katukuvassa näkyy monenlaista ruokatarjontaa, kuten etnisiä ravintoloita ja pikaruokaketjuja, kuten Hesburger ja McDonald's.

Suomessa on 19 maakuntaa, ja niitä tutkitaan, koska on mielenkiintoista tutkia alueellisia ruokakattouksia ja nähdä, miten niinkin pienessä maassa kuin Suomessa voi olla merkittäviä eroja ruokakulttuurissa.

Suomen ruokakulttuuri on kehittynyt vuosikymmeneltä toiselle, tuoden mukanaan uusia annoksia, tapoja ja kokemuksia. Tässä työssä on koottu keskeisiä asioita eri vuosikymmeniltä Suomen itsenäistymisestä nykypäivään. Miten sokeripula on vaikuttanut nuoriin? Milloin ensimmäinen pizzeria avattiin? Milloin jääkaappi ja pakastin yleistyivät? Entä miten suomalaiset selvisivät sota-ajasta? Työssä käsitellään eri vuosikymmenien lisäksi myös suomalaisia ruokia ja raaka-aineita. Esimerkiksi työssä esiteltävät ruoat, kuten mämmi, kalakeitto ja kalakukko, on valittu satunnaisesti niiden tunnettuuden perusteella. Lisäksi tarkastellaan ruokien ja raaka-aineiden historiaa sekä niiden merkitystä.

Ruoka2030 (i.a.) esittelee tulevaisuuden ruokatrendejä ja sen, miten ilmastonmuutos vaikuttaa maatalouteen.

Suomen talouden osalta vienti- ja tuontituotteiden osuus on hyvällä tasolla, erityisesti yritysten, kuten Fazerin ja Hartwallin, viennin ansiosta, samalla kun ulkomailta saapuu hedelmiä. Miten voimme kaksinkertaistaa Suomen ruokaviennin vuoteen 2031 mennessä? (ETL i.a.)
Miten ruokavientiä voitaisiin tehostaa?

Suomi on myös kasvanut turistien matkailukohteena, erityisesti kesällä ja talvella. Miksi turisteja kiinnostaa matkustaa Suomeen, ja miten matkanjärjestäjät voivat löytää uusia matkailukohteita alueilla, joihin tavalliset turistit eivät mene?

Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota tietoa niille, jotka ovat kiinnostuneita Suomen historiasta, sen kehityksestä ja maakunnistamme. Työ soveltuisi opetusmateriaaliksi kouluille, joissa käsitellään Suomen ruokaa ja sen historiaa. Sillä työssä käydään laajalti läpi Suomen historiaa ja maakuntia niin tästä saisi hyvin ensimakua mitä kaikkea voisi oppia. Työstä voisi myös oppia Suomen ruuan merkitystä kansainvälisillä markkinoilla.

Suomen ruokakulttuurin historia on nuoresta iästään huolimatta rikas. Tämä työ on tehty mielenkiinnosta, kunnioituksesta historiaamme, ruokaamme, isänmaatamme ja niitä henkilöitä kohtaan, jotka ovat muokanneet ruokakulttuuriamme.

2 Katsaus Suomen ruokakulttuuriin

2.1 Maakunnat

Suomi voidaan jakaa useampiin alueisiin muutamalla tavalla, kuten kuntiin, maakuntiin ja entisiin lääneihin. Kuntaliiton mukaan vuonna 2024 Suomessa oli 309 kuntaa. Läänit kuitenkin lakkautettiin vuoden 2009 alussa, joten Suomi ei ole enää jaettu lääneihin. Maakuntia on edelleen 19: Ahvenanmaa, Etelä-Karjala, Etelä-Pohjanmaa, Etelä-Savo, Kainuu, Kanta-Häme, Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Kymenlaakso, Lappi, Pirkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Karjala, Pohjois-Pohjanmaa, Pohjois-Savo, Päijät-Häme, Satakunta, Uusimaa ja Varsinais-Suomi.

Vaikka Suomessa on alueellisia eroavaisuuksia, jotkin ruokatottumukset pysyvät samoina ympäri maata (Ruokatieto, i.af). Esimerkiksi maidon juonti aterialla sekä leipä ja voi ovat tavallisia ruokatottumuksia alueesta riippumatta. Alueelliset erot ruoissa, niiden valmistustavoissa ja ihmisten makumieltymyksissä ovat ajan myötä tasoittuneet. Tästä voidaan kiittää koululaitosta, sodanjälkeistä kotitalousneuvontaa sekä nykyistä ketjukauppajärjestelmää. Silti jokaisella maakunnalla on edelleen omat erityispiirteensä, jotka ilmenevät usein leivissä sekä kausi- ja juhlaruoissa (Ruokatieto, i.af).

Alueellisia herkkuja ovat muun muassa Lapin puikulaperuna ja poronliha, Oulun nahkiaiset, Pirkanmaan mustamakkara, kainuulaiset rönttöset, hämäläinen sahti, saaristoalueen mustaleipä ja karjalaisten sultsinat (Ruokatieto, i.af). Lisäksi lähes jokainen maakunta uudistaa ruokakulttuuriaan monin eri tavoin. Viinitilat, pienjuustolat, panimot ja Ahvenanmaan Calvados-tyyppinen omenaviina Älvados ovat oivia esimerkkejä suomalaisen ruoantuotannon uudistumisesta.

Lappi. Lapin ruoka on todella tunnistettavaa (Ruokatieto, i.af). Lapissa käytetään paljon metsien marjoja ja kasviksia, mutta tunnetuin raaka-aine on luultavasti poro ja muu riista. Porotalous on itse asiassa ollut merkittävä elinkeino Lapin alueella lähes aina. Lapin poronliha on saanut EU:n suojatun alkuperänimityksen (Subject Alternative Name, SAN) (Henandez, 2024), joka tunnustaa sen korkealaatuiseksi ja perinteiseksi tuotteeksi. Tämä merkintä takaa, että liha täyttää tietyt laatuvaatimukset ja valmistetaan perinteisin menetelmin, ottaen

huomioon alueen kulttuuriperintö. Porotiloilla on vielä tänäkin päivänä käytössä perinteinen tapa ilmakeivata erotuksissa teurastettujen porojen lihaa. Näitä raaka-aineita käytetään muuallakin Suomessa kuin vain Lapissa. Muutamia merkittäviä Lapin ruokia ovat poronkärjitys, Lapin puikulaperunat ja leipäjuusto.

Ahvenanmaa. Sata vuotta sitten, kun syksyn saapuminen hiljensi Ahvenanmaan kylät, siirtyivät asukkaat ulkosaaristoon kalastamaan silakkaa tulevan talven varalle. Suurin osa saaliista suolattiin ja säilöttiin pitkää talvikautta varten (Ruokatieto, i.af). Silakan lisäksi saaristossa pyydetystä ahvenesta, kuhasta, kampelasta ja turskasta valmistettiin monenlaisia kalaruokia. Ahvenanmaan tunnetuin leipä on mustaleipä, joka on myös sen maakuntaleipä. Mustaleipä sisältää maltaita ja siirappia, mikä antaa sille sen mehevyuden ja makeuden. Siksi se on erinomainen yhdistelmä kalan kanssa. Mustaa leipää valmistettiin ennen laivamuonaksi purjelaivoille, jotka kiersivät maailman meriä. Toinen tunnettu Ahvenanmaan herkku on Ahvenanmaan pannukakku. Se eroaa tavallisesta pannukakusta siten, että se valmistetaan manna- tai riisipuurosta ja maustetaan kardemummalla. Ahvenanmaalla tätä ruokalajia pidetään edelleen arvostettuna kansallisruokana, ja se tarjoillaan usein hillon tai luumukiisselin sekä kermavaahdon kanssa. Pannukakku on osa saaren perinteistä ruokakulttuuria, ja tätä herkkua on säilytetty ja vaalittu vuosien ajan.

Ahvenanmaalla syödään myös mielellään karitsanlihaa, jossa maistuu saariston merellinen ja yrttinen maku. Ahvenanmaan niityille saatetaan jopa kylvää heinäsiementen joukossa mausteyrttejä (Ruokatieto, i.af). Koska maakunnan sijainti on niin eteläinen, lampaat voivat laiduntaa siellä pidempään kuin muualla Suomessa. Vuodesta 2000 lähtien Ahvenanmaalla on vietetty Skördefestiä eli sadonkorjuujuhlaa syyskuun toiseksi viimeisenä viikonloppuna. Kolmen päivän ajan tarjolla on runsaasti juuri korjattuja vihanneksia, tuoretta lampaan- ja naudanlihaa sekä muita paikallisia ruokaherkkuja. Tapahtuman aikana vierailijat voivat myös tutustua moniin maatiloihin.

Etelä-Karjala. Eteläkarjalaiseen ruokakulttuuriin ovat vaikuttaneet merkittävästi Venäjän perinteet ja ortodoksinen uskonto (Ruokatieto, i.af). Venäjältä on omaksuttu monia ruoanlaiton perinteitä, kuten sienten, hapattettujen ruokien, piirakoiden, kaaliruokien ja rahkan käyttö. Etelä-Karjalassa Lemminkäinen särä on erityinen ruokalaji, joka on ollut alueen ylpeydenaihe jo

pitkään. Tämä perinteinen ruoka haudutetaan leivinuunissa, ja se on erityisesti liittynyt syksyyn, jolloin lampaiden teurastus on ollut ajankohtainen.

Lemin särä sai virallisen tunnustuksen vuonna 1972, kun se nimettiin yhdeksi Suomen seitsemästä matkailuihmeestä (Ruokatieto, i.af). Särä on saanut nimensä koivuisesta puuastiasta, särästä, jossa lammas perinteisesti kypsennetään. Paiston loppuvaiheessa särän joukkoon lisätään keitettyjä, kuorittuja perunoita. Särää tarjoillaan yleensä ohrarieskan, kotikaljan ja veden kera, ja jälkiruoaksi nautitaan usein sekahedelmäkeittoa.

Eteläkarjalainen ohrarieska on yksinkertaisimmillaan hiivalla kohotettua ohraleipää. Rieska leivotaan perinteisesti höpsötyskupissa, jossa on runsaasti jauhoja ja löysähköä leipätaikinaa. Etelä-Karjalassa tunnetaan myös Viipurin rinkeli, joka oli ennen suosittu markkinatuliainen. Rinkeliperinne on edelleen vahvasti läsnä esimerkiksi Lappeenrannassa (Ruokatieto, i.af).

Etelä-Pohjanmaa. Eteläpohjalainen ruoka on hyvin yksinkertaista, ja tunnetuin ruoka on leipäjuusto. Leipäjuustoa valmistetaan perinteisesti avotulella juustolaudalla pyörittämällä (Ruokatieto, i.af). Muita merkittäviä eteläpohjalaisia perinneruokia ovat kova leipä, kropsut, vohlut, klimppisoppa, ohraryynipuuro, ruisvelli, läskisoosi sekä silakka- ja veriruuat.

Sanotaan, että vaikka eteläpohjalainen ruoka on yksinkertaista, se on kuitenkin ”piroissa komiaa” (Kookas, 2024). Etelä-Pohjanmaalla maatalous ja viljely ovat erityisen vahvoja. Rannikkoseudulla kala on myös merkittävä osa perinneruokakulttuuria.

Etelä-Savo. Etelä-Savossa järvikala on keskeisessä roolissa, ja muikku onkin tärkeä osa savolaisten arkea ja juhlaa (Ruokatieto, i.af). Rukiin käyttö leivonnassa on ollut vahvasti läsnä Etelä-Savon ruokaperinteessä, ja niin paksu hapan ruisleipä kuin erilaiset rieskatkin ovat kuuluneet sekä arki- että juhlapöytiin. Muita rukiista valmistettuja herkkuja, kuten mustikkakukko eli rättänä, ruispuolukkapuuro ja mukiainen (tunnettu myös mujepiirakkana), ovat osa maakunnan perinteistä ruokakulttuuria.

Etelä-Savossa kehitetään jatkuvasti uusia tuotteita kunnioittaen vanhoja makuja ja reseptejä; esimerkiksi perinteinen uunijuusto on saanut uuden muodon, kun sitä leikataan ruuduiksi ja

tarjoillaan hillon kera (Ruokatieto, i.af). Maakunta tunnetaan myös edistyksellisestä luomuviljelystään, ja alueella on poikkeuksellisen paljon luonnonmukaisen viljelyn erikoistiloja. Perinteisten naudan-, sian- ja lampaanlihan lisäksi Etelä-Savossa kasvatetaan myös vähemmän tavanomaisia eläimiä, kuten hanhia, emuja, strutseja ja biisoneita. Näiden kasvatustoiminta tapahtuu usein perheyryksissä.

Kainuu. Kainuulaisen perinneruoan, rönttösen, syntymästä kerrotaan erilaisia tarinoita (Ruokatieto, i.af). Yhden tarinan mukaan pula-aikana toivottiin makeaa ruokaa, joten perheen emännät sekoittivat perunasoseeseen ruisjauhoja ja antoivat seoksen imeltyä. Kun massa oli valmis, siihen lisättiin puolukkasurvosta. Tämän jälkeen täyte lusikoitiin ruiskuoreen ja pais-tettiin uunissa. Kainuun rönttönen on saanut EU:n maantieteellisen merkinnän suojan, mikä tarkoittaa, että muualla kuin Kainuussa valmistettuja rönttösiä ei saa kutsua Kainuun rönttö-siksi.

Metsäluonto on maakunnalle merkittävä rikkaus, ja tämä näkyy myös kainuulaisessa ruoka-kulttuurissa (Ruokatieto, i.af). Kainuussa hyödynnetään monipuolisesti luonnon antimia, ku-ten kalaa, riistaa ja marjoja. Kainuun maakuntakala, norssi eli kuore, on perinteinen kalalaji, jota käytetään erityisesti kapakalakeiton valmistuksessa. Kala-ala on kehittynyt maakunnassa vuosien saatossa, ja tarjolla on laadukkaita tuotteita sekä kasvatetusta että luonnonkalasta. Kainuuta kutsutaan myös Suomen marja-aitaksi, sillä alueella kerätään vuosittain valtaosa maan metsämarjasadosta. Marjoja jalostetaan monin tavoin, kuten hilloiksi, mehuiksi, kastik-keiksi ja kuivatuiksi marjoiksi (Ruokatieto, i.af).

Kanta-Häme. Kanta-Hämeen monet kartanot ovat vaikuttaneet maakunnan ruokakulttuuriin. Tämä johtuu siitä, että kartanot ottivat vaikutteita muista maista, ja kartanoissa käytettiin run-saasti vihanneksia ja riistaa (Ruokatieto, i.af). Kartanoissa työskennelleet nuoret naiset omaksuivat monia ruokatottumuksia, jotka levisivät myöhemmin muualle. Hämäläinen ruoka-valio on perinteisesti ollut vahvasti perunasta, maidosta ja viljatuotteista koostuva, ja 1900-luvun alussa aterioita täydentämään tuli suolakala ja sianliha. Kasvimaiden yleistyessä vihan-nesten ja juuresten käyttö kasvoi huomattavasti, rikastuttaen perinteistä ruokapöytää.

Kanta-Hämeessä valmistetaan monenlaisia juustoja, joista piimäjuustot ovat maakunnan vanhimpia. Myöhemmin piimäjuustojen rinnalle tuli munajuusto, joka yleistyi alueella vähitellen (Ruokatieto, i.af). Talkkuna, joka valmistetaan kaurasta, ohrasta ja herneistä, on tärkeä osa hämäläistä kesäruokaa ja nautitaan usein piimän tai viilin kanssa. Hämäläinen piitopöytä tunnetaan runsaudestaan ja monipuolisuudestaan, ja se sisältää muun muassa erilaisia kalajalosteita, kuten sillit, graavilohi ja savukalat, erilaisia salaattivaihtoehtoja, laattikoruokia (tai "looria"), palvikinkkua, lihahyytelöä, piimäjuustoa, keitettyjä perunoita, paisia kastikkeineen, piimälimppua, ruisleipää, voita, kotikaljaa ja maitoa.

Kanta-Hämeen elintarviketuotanto koostuu edelleen lihasta, maidosta, viljasta, kasvien tuotannosta sekä perunan tuotannosta ja jatkojalostuksesta (Ruokatieto, i.af). Kanta-hämäläisessä maaseudussa elämää ja maisemaa rikastuttavat nykyään perinteisten tuotantoeläinten lisäksi myös kyytöt, Ahvenanmaan lampaat, maatiaiskanat ja villisiat. Nämä eläimet tuovat alueelle monimuotoisuutta ja täydentävät paikallista maataloutta sekä maisemaa, tuoden samalla perinteitä ja uusia tuulia. Normaalien elintarvikkeiden rinnalle on kehittynyt myös erikoismakkaroita, erilaisia hunajia, tyrnin tuotteita, pienpanimoiden oluita, tilaviinejä ja muita herkkuja (Ruokatieto, i.af).

Vuonna 2010 Kanta-Häme julistautui Suomen kansalliseksi rapumaakunnaksi. Tällöin alueen vesistöihin oli istutettu kaksi vuosikymmentä aikaisemmin yli miljoona rapua, jotta loppukesän ja alkusyksyn rapujuhlija varten riittäisi saalista. Nykyään Hämeen järvistä saadaan noin puolet koko kauden rapusaaliista.

Keski-pohjanmaa. Punainen hera, tunnettu myös nimellä juhannusjuusto, on perinteinen keskipohjalainen juusto, jolla oli aiemmin keskeinen rooli alueen juhla-aterioilla. Sen asema oli lähes yhtä tärkeä Keski-Pohjanmaalla kuin leipäjuuston rooli Etelä-Pohjanmaalla. Tämä makea juusto oli olennainen osa kesän juhlija ja erityisesti juhannuksen ruokaperinteitä (Ruokatieto, i.af). Keskipohjalaisessa ruokakulttuurissa riistalla on merkittävä asema, erityisesti hirvellä, metsälinnuilla, sorsalla ja jäniksellä, joita on käytetty monessa ruoanvalmistuksessa.

Maakunnan omista myllyistä saadut jauhot on valmistettu rieskaan ja muttiin. Perinteinen arkiruoka, mutti, on usein syöty eväänä tai välipalana. Sen valmistuksessa kiehuvaan veteen lisätään ohrajauhoja, mutta sekoittamisen sijaan jauhoihin tehdään reikiä, jotta vesi voi

kiehua niiden läpi. Kun mutti on kypsynyt, sekoitetaan se halutun kokoisiksi kokkareiksi tai ryyneiksi ja nautitaan yleensä voin ja maidon kera (Ruokatieto, i.af).

Keski-Suomi. Keskisuomessa on tuotteita jokaiselle vuodenajalle. Hauen, korvasienen ja raparperin jälkeen kesän makuja täydentävät uudet perunat, maukkaat varhaisvihannekset, mansikat, ravut ja juurekset. Pian näiden jälkeen vuoroon tulevat aromikkaat puutarha- ja metsämarjat, tatit ja suppilovahverot, sekä riista, kuten hirvi ja muut metsästysaaliit. Ruokalistalle lisätään vielä made, sen mätiä unohtamatta (Ruokatieto, i.af). Maakunnan tunnetuin kala on muikku. Tämän lisäksi muita tunnettuja kaloja ovat ahven, kirjolohi ja kuha. Sateenkaariraudun eli kirjolohen kasvatusta aloitettiin Laukaassa ensimmäisenä Suomessa. Sanoaankin, että koska presidentti Urho Kekkonen vieraili usein Laukaassa, hän on antanut sateenkaariraudulle sen suomalaisen nimen, kirjolohi. Keskisuomalainen ruoka on pääosin kansainvälistä. Keski-Suomessa on pyritty nostamaan esiin maakunnan paikallisia makuja ja tarjoamaan niitä niin ravintoloissa kuin maatilamatkailukohteissakin. Tavoitteena on korostaa alueen raaka-aineiden, kuten kalojen, rapujen, juuresten, marjojen, sienten ja riistan, ainutlaatuisia makuja ja puhtautta. Maakunnan perinteiset maut ja tuotteet ovat saaneet näkyvyyttä paikallisissa ruokalistoissa, joissa ne saavat ansaittua huomiota ja arvostusta (Ruokatieto, i.af).

Kymenlaakso. Kymenlaakson ruokakulttuuriin on vaikuttanut vahvasti mereltä saapuneet vaikutteet (Ruokatieto, i.af). Alueella on jo pitkään ollut osana arkea kansainvälisyyttä, joka on kulkeutunut laivojen, merimiesten ja sotilaiden mukana tuoden uusia tavaroita ja tietoja. Kymijoki on ollut alueelle elintärkeä vesiväylä, ja se on tarjonnut kalaruokaa joen varrella asuville asukkaille tuhansien vuosien ajan, toimiessaan elämänlähteenä ja yhteytenä alueen ruokakulttuuriin.

Kymenlaakson ruokaperinteet ovat saaneet vaikutteita alueen itäisestä perinteestä, jossa happanta makua on arvostettu pitkään. Tämän vuoksi alueen ruokapöytään kuuluvat erilaiset happamat herkut, kuten happamat limput, hapattetut kalat, piimäleivät, hapanvelliit ja hapankaali. Itä-Suomessa oli tapana lämmittää uunia lähes päivittäin, mikä johti monenlaisten leivonnaisten valmistamiseen. Näin ollen piirakat, rieskat ja pehmeä ruisleipä ovat tulleet osaksi Kymenlaakson ruokaperinnettä (Ruokatieto, i.af).

Pirkanmaa. Rievä on ohrasta ja vehnästä valmistettu vaalea perinneleipä, joka kuuluu pirkanmaalaiseen leipomiskulttuuriin (Ruokatieto, i.af). Sanotaankin, että "*on Tampereen tyttöset sieviä, kun syövät ne tuoreita riviä.*" Rievä on löysästä taikinasta leivottu pyöreä ja haarukalla pistetty leipä, joka paistetaan korkeassa lämpötilassa. Kertomuksen mukaan rievän synty sijoittuu 1950-luvulle, jolloin Lempäälän leipomon pitäjät, Fanni Ståhlberg ja Elli Raekallio, ostivat vahingossa suuren erän ohrajauhoja. Miettiessään, mihin jauhot käytettäisiin, he saivat idean leipoa ohraleipää.

Pirkanmaalla sianliha on perinteisesti ollut suosittu raaka-aine ruoanlaitossa. Sian kyljestä on valmistettu esimerkiksi kyrönkäritystä, jossa liha haudutetaan liedellä vedessä yhdessä sipulin, maustepippurin, suolan ja laakerinlehden kanssa. Toinen vastaavanlainen ruokalaji on "kastettava", joka tehdään asettamalla rautapataan suolattuja sianlihaviipaleita, sipulilohkoja, pippureita ja katajanmarjoja. Ainekset peitetään vedellä ja haudutetaan uunissa, ja liemi sopii hyvin leivän kastamiseen, mistä ruoka on saanut nimensä (Ruokatieto, i.af). Pirkanmaan perinteisiin ruokiin kuuluvat myös läskisoosi, aladobi ja perunaklimpeillä täydennetty sianlihasoppa. Luopioisista kotoisin oleva pesälahna valmistetaan täyttämällä lahna selkäpuolelta sipuli-sieniseoksella ja kypsentämällä se sanomalehtiin käärittynä saunan hiilloksella.

Pohjanmaa. Pidot olivat aikoinaan erittäin arvostettu sukujuhla ja kylän tärkein yhteinen tilaisuus Pohjanmaalla (Ruokatieto, i.af). Hautajaiset ja häät olivat pidoista suurimmat, ja ne kestivät yleensä noin kaksi päivää. Tilaisuuden kokki, eli pitokokki, vastasi ruoan valmistuksesta ja sen suunnittelusta yhdessä talonväen kanssa. Pitokokin apuna hänellä oli kahvikokki ja tarjoilijoita. Vaikka Pohjanmaan ruokakulttuuri on modernisoitunut, perinteet, kuten pitoperinne, ovat edelleen vahvasti läsnä. Ruokalimat ovat nykyaikaistuneet, mutta perinteiset ruoat, kuten rosolli, laatikkoruoat, leipäjuusto ja muut paikalliset herkut, ovat edelleen keskeisiä osia pohjalaisten pitoja. Tämä perinteinen ruokaperintö elää vahvana, vaikka ruoan valikoima onkin monipuolistunut ja kehittynyt ajan myötä. Koko Pohjanmaa tunnetaan perinteisenä makkaranvalmistuksen alueena. Syksyisin alueella tehdään verimakkaraita, kun taas keväisin valmistetaan ryynimakkaraita, joiden pääraaka-aineena ovat ohraryynit, ja mausteena käytetään esimerkiksi rusinoita. Pohjalaiset ovat hyödyntäneet rusinoita monenlaisissa ruoissa, kuten klimppisopassa ja piimävellissä.

Alueen marjasato on poikkeuksellisen monipuolinen. Meren rannikolla ja rantaniityillä kasvavat tyrni ja mesimarja, kun taas soilla ja rämeillä kerätään lakan eli hillan ja karpalon arvokkaita satoja. Puolukat, mustikat, variksenmarjat sekä katajanmarjat ovat myös keskeinen osa Pohjanmaan ruokaperinteitä (Ruokatieto, i.af).

Pohjois-karjala. Pohjoiskarjalainen ruokakulttuuri on moninainen ja perustuu pitkälti ympäristön tarjoamien raaka-aineiden hyödyntämiseen (Ruokatieto, i.af). Tärkeinä osina ovat kalat, riista, metsäsienet ja maitohapoilla valmistetut kasvikset, kuten hapankaali, jotka ovat keskeisiä karjalaisessa ruokapöydässä. Historialliset vaikutteet, niin itäiset kuin läntisetkin, ovat muovanneet tätä kulttuuria, ja Suomen ja Venäjän Karjalassa on monia yhteisiä ruoanvalmistusperinteitä. Karjalasta on syntynyt monia tunnettuja herkkuja, joista piirakkaperinne on erityisen vahva. Paikalliset leipomot valmistavat edelleen monenlaisia perinneherkkuja, kuten sultsoita, tsupukoita, ukkosia, pyöröjä ja varjuskoita. Erilaiset perinteiset juomat, kuten horsmankukkatee ja hunajasiirappi, sekä tuoreet pyydetyt kalat, kuten muikut, ovat aitoja esimerkkejä karjalaisista tuotteista parhaimmillaan.

Pohjois-Pohjanmaa. Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuurissa korostuvat erityisesti marjat, rieska ja kalat (Ruokatieto, i.af). Oulun seudulla herkutellaan rannikkoseudun jokien nahkiaisilla sekä Perämeren lohella ja siialla. Koillismaan keittiölle ovat tyypillisiä erilaiset porotuotteet, riistajalosteet, lakka sekä muikku monissa eri muodoissaan. Rannikolla ja maakunnan pohjoisemmissa osissa ohrarieska on perinteisesti hyvin ohutta, mutta eteläisemmissä osissa rieska tehdään piimään tai maitoon ja on selvästi paksumpi.

Marjoja käytetään maakunnassa paljon, sillä Pohjois-Pohjanmaan marjavalikoima on runsas. Meren rannoilla ja alavilla rantaniityillä kasvaa tornit ja mesimarja eli messu. Pohjoispohjalaiset metsät tarjoavat monia arvokkaita marjoja, kuten suon satoa edustavat lakat eli hillat sekä karpalot. Vadelmat, joita kutsutaan myös vaaraimiksi, kasvavat erityisesti teiden ja sarkaojien varsilla. Puolukat, mustikat ja variksenmarjat puolestaan ovat alueen metsissä yleisimmin käytettyjä marjoja. Myös kalavalikoima Pohjois-Pohjanmaalla on runsas ja monipuolinen. Lohen ja silakkakalan pyydystäminen merestä on ollut perinteinen osa suomalaista kalastusta ympäri vuoden. Syksyisin silakan ohella pyydetään myös merimuikkua, joka tunnetaan paikallisesti maivana. Keväällä kalastus keskittyy hauen, ahvenen ja silakan pyytämiseen. Loppukesällä ja syksyllä puolestaan alkaa ravustuskausi ja nahkiaisten pyynti. Mädin käyttö

ruoanlaitossa on yleistä, ja se nautitaan usein suolattuna ja sipulilla maustettuna, mikä tuo lisää makua moniin perinteisiin ruokiin (Ruokatieto, i.af).

Pohjois-Savo. Pohjois-Savon tunnetuimpia elintarvikkeita ovat juustot, marjamehut sekä kala ja kasvituotteet (Ruokatieto, i.af). Mansikkaa tuotetaan Suonenjoen seudulla, missä sitä on viljelty jo yli 70 vuoden ajan. Luomu ja lähiruoka sekä niiden tuotanto ovat myös lisääntyneet tällä alueella vahvasti viime vuosikymmeninä.

Pääosin pienet yritykset tuottavat elintarvikkeita Pohjois-Savossa, ja tämä mahdollistaa korkealuokkaisten ja omaperäisten ruokatuotteiden valmistamisen. Monet maakunnan ruokayrityksistä ovat yrityksiä, jotka ovat erikoistuneet ravintoloiden raaka-ainetuottajiksi. Noin puolet pienyrityksistä on keskittynyt kotileipomotoimintaan, jossa ruisleipä on pääasiallinen tuote. Myös rieska on yhä suosittu herkku savolaisessa ruokakulttuurissa. Savolainen rieska erottuu pyöreän muotonsa, muhkean rakenteensa ja kevyesti happaman makunsa ansiosta, mikä tekee siitä tunnistettavan osan alueen ruokaperinnettä (Ruokatieto, i.af).

Päijät-Häme. Hollolalainen näkkileipä eli pitoleipä on edelleen alueella suuri herkku, jota syödään yleensä hämäläisen piimäjuuston kanssa (Ruokatieto, i.af). Itä-Hämeen leivontaperinteeseen kuuluu erityisesti pitoleivän lisäksi ohrasta tehty pippo, joka valmistetaan hapantaikinasta, sekä rukiista valmistettu röpörieska. Nämä leivät ovat keskeisiä alueen ruokaperinteessä ja tarjoavat aitoja makuelämyksiä, jotka juontavat juurensa alueen pitkästä viljelyhistoriasta. Päijät-Hämeen pöytään kuuluu usein lammasruoka, ja Päijät-Hämeen Asikkalan kunnalla on ollut merkittävä rooli perunan viljelyn ja perunaruokien kehittämisessä. Axel Laurell, joka toimi kappalaisena vuosina 1774–1790, oli yksi varhaisista perunan viljelyn edelläkävijöistä alueella. Hänen työnsä edisti perunan viljelyn leviämistä, ja se oli tärkeä askel kohti perunan vakiintumista osaksi suomalaista ruokakulttuuria. Axel kehitti viljelytapoja sekä valmisti että suositteli perunaa ruokiin. Nämä kehittyivät eri perunoiksi, joista tunnetuimpia ovat lohikeitto, perunatuuvinki, perunamunavoi sekä penkkivelli.

Norri-kuppi on päijäthämäläinen juoma, joka muistuttaa irlantilaisesta Irish Coffee -kahvia. Perinteisesti ennen kuin isännät pääsivät nauttimaan tästä juomasta, he joutuivat käymään pitkän ja huolellisen neuvottelun. Kun keskustelu oli saatu päätökseen ja kädenpuristus oli suoritettu, neuvottelu päättyi perinteisesti norrikuppiin. Juomassa oli vahvaa pannukahvia, jonka

päälle lisättiin hieman pirtua niin, että lusikka oli juuri ja juuri näkyvässä kahvin joukossa. Sokerin lisääminen oli oman maun mukaan vapaaehtoista (Ruokatieto, i.af).

Satakunta. Satakunnan ruokakulttuurin ehdoton aateli oli silakka ja siikaruogat. Näistä tunnetuin luultavasti on Porin pitäjäruoka, ristiinnaulittu siika (Ruokatieto, i.af). Perinteinen siian valmistus tapahtuu siten, että suolalla maustettu ja perattu kala halkaistaan ja kiinnitetään puunauloilla lautaan. Lautaa asetetaan pystyasentoon nuotion äärelle, ja kala saa kypsyä siinä hitaasti, antaen sen makujen kehittyä. Tämä herkullinen ruoka tarjoillaan yleensä perunoiden, savustetun kiviunin leivän ja kotikaljan kanssa, jotka täydentävät makuelämyksen. Kokemäenjoen alueen nahkiaiset ovat myös satakuntalaisten erikoisherku (Ruokatieto, i.af). Syksyn alkaessa pyydettyjä nahkiaisia paistetaan hiilloksella ja myydään torilla sekä kauppahalleissa nippuina. Yksi tällainen nippu, joka sisältää 30 nahkiaista, tunnetaan nimellä kerppo. Satakunnan alueella juhla-ateriat ovat tunnettuja monipuolisista ja herkullisista ruoistaan. Satakuntalaiset juhlahetket sisältävät runsaasti erilaista ruokaa, ja riistan, erityisesti hirven, saatuus on hyvin varmistettu alueen metsästysseurojen toimesta. Pitopöytien suosikkeihin kuuluvat tuorejuustot, rosolli (tunnetaan myös sallattina), graavattu siika, erilaisten makkaroiden ja lihapullien lisäksi myös salaattit, juurekset, paistit sekä perunat.

Satakunnassa on runsaasti siipikarjaa, sianlihaa, avomaan vihanneksia ja juureksia. Aidot perusraaka-aineet ovat tärkeä osa satakuntalaista ruokatottumusta (Ruokatieto, i.af). Satakunta on saanut tunnustuksen sienien viljelyalueena, ja maakunnassa sienestys on aktiivista. Alueella kasvatetaan laajalti erilaisia sieniä, kuten herkkusientä, osterivinokasta ja siitaketta. Sienet ovat olennainen osa Satakunnan ruokakulttuuria. Lisäksi merenrannan erikoisuus, tyrni, on tärkeä raaka-aine satakuntalaisella aterialla. Tyrni on maultaan voimakas ja monikäyttöinen, sopien niin leivonnaisiin, jälkiruokiin kuin juomiin, mutta myös liharuoan lisukkeeksi sen maku tuo mukanaan hienon kontrastin.

Uusimaa. Uudenmaan ruokakulttuuriin ovat vaikuttaneet pitkät kesät ja suotuisa, edullinen meri-ilmast. Meren ansiosta yhteydet etelään ja itään ovat olleet mahdollisia, ja tämä on tarjonnut rannikkoseudulle kalaa päivittäisiin tarpeisiin (Ruokatieto, i.af). Uudellamaalla on pitkät perinteet erilaisten kalojen käytössä ruokapöydässä. Alueella on syöty muun muassa silakkaa, kilohailia, kuoretta, nahkiaista, haukea, ahventa, siikaa ja lohta. Perinteisesti kalat säilöttiin kuivauksella, suolaamalla tai hapattamalla. Nykyään tuoretta kalaa voi hankkia helposti

toreilta tai kaupasta. Helsingin Kauppatorilla on myös pidetty perinteisiä syksyisiä silakka-markkinoita jo vuodesta 1743, ja ne ovat osa alueen ruokaperinnettä.

Uudenmaan kartanoilla oli merkittävä rooli ruokailuun liittyvien tapojen levittäjinä. Jo 1700- ja 1800-lukujen vaihteessa suuret kartanot ottivat mallia Ruotsista ja perustivat keittiöpuutarhoja, joissa viljeltiin piparjuurta, raparperia, viinimarjoja ja omenapuita. Näin ne edistivät uusien viljelykasvien ja ruokaperinteiden leviämistä alueella. Kasvisten syönti jakautui kartanoista muulle kansalle aluksi oman maakunnan alueelle, ja myöhemmin eri käyntien kautta muualle Suomeen (Ruokatieto, i.af). Suomenlinnan rakentaminen ja varuskuntien elämänmuoto vaikuttivat merkittävästi ruokakulttuuriin, tuoden mukanaan monia uusia vaikutteita ja parantaen ruoan laatua. Aluksi perunaa kypsennettiin vain kokonaisena, mutta perunan viljelyn yleistyessä alettiin kokeilla myös muita valmistusmenetelmiä. Inkoon perunapuurolla on ollut suuri rooli Uudenmaan ruokaperinteessä, ja sitä voidaan pitää maakunnan tyyppillisenä ruokana. Kun Helsingistä tuli Suomen pääkaupunki, kaupungin ravintola- ja kahvilakulttuuri alkoi kehittyä voimakkaasti. Konditoriat, erityisesti kahvin ja makeiden herkkujen ympärillä, saivat yhä enemmän suosiota. Itä-Uudellamaalla onkin pitkät perinteet konditoria- ja kahvilakulttuurille, jotka ovat osa alueen elintarvikekulttuuria. Jo 1800-luvulla Porvoon leipomoissa tarjoiltiin Venäjän keisarin mukaan nimettyjä Aleksanterin leivoksia, jotka valmistettiin murotaikinasta. Muita suosittuja leivonnaisia olivat muun muassa mazariinit, napoleoninleivokset, tuulihatut ja runebergintortut. Lisäksi hiekkakakut ja kinuskitortut ovat olennainen osa Itä-Uudenmaan leivontaperinteitä.

Varsinais-Suomi. Kala, erityisesti silakka, on kuulunut varsinaissuomalaisen ruokavalioon jo pitkän aikaa (Ruokatieto, i.af). Silakka oli perinteinen ruoka, joka valmistettiin useilla tavoilla: suolattuna, paistettuna, hiillostettuna ja usein tarjoiltuna perunoiden päällä. Kalakeittoihin käytettiin yleisesti ahventa, siikaa ja haukea. Nykyisin kalankasvatus on merkittävä elinkeino Varsinais-Suomen saaristossa, ja erityisesti kirjolohi, joka kasvatetaan merialtaissa, on nousut suosituksi ja helppokäyttöiseksi osaksi suomalaista ruokakulttuuria.

Varsinais-Suomessa maanviljelijät ovat olleet eturintamassa useiden viljelykasvien tuotannon aloittamisessa, kuten sokerijuurikkaan, rypsin, tomaatin, kasvihuonekurkun, mansikan ja varhaisvihannesten. Maakunta tuottaa noin 70 prosenttia Suomen varhaisperunasta, ja ensimmäiset uudet perunat tulevat yleensä saaristokunnista, jotka toimitetaan toreille ja

kauppoihin. Turussa juhlistetaan kesäkuun puolivälin paikkeilla suomalaista varhaisperunaa Neitsytperunafestivaaleilla, jotka ovat yksi kesän odotetuista ruokajuhlista (Ruokatieto, i.af).

2.2 Suomen itsenäisyydestä nykyaikaan

Kun Suomi irtautui Venäjältä, ruokatottumukset eivät muuttuneet kovinkaan nopeasti. Vuosina 1917–1918 koettiin suurta levottomuutta, ja vastakkainasettelut johtivat elintarvikkeiden niukkuuteen. Näinä hetkinä suomalaisten kokema nälkä ei johtunut ulkoisista tekijöistä tai hallavuosista, vaan ihmisten itseaiheuttamasta kriisistä, kuten suursodasta. Kylli (2021, s. 208) huomauttaa, että Suomi sai apua Ruotsilta ja Tanskalta viljan toimituksiin, koska Yhdysvallat halusivat estää bolševikkien vallankumouksen leviämisen Neuvostoliitosta Suomeen. Ensimmäiset säännöstelytuotteet saatiin vapautettua niukkuudesta huolimatta jo alkuvuonna 1919. Maidosta oli pulaa vielä keväällä 1919, mutta ilman ulkomailta tuotua viljalastia nälänhätä olisi voinut olla paljon pahempi keväällä 1919.

1920-luku. Kylli (2021, s. 210) toteaa, että 1920-luvun ruokavalio Suomessa perustui pitkälti paikallisiin raaka-aineisiin. Maassa viljeltiin ruista, ohraa ja kauraa. Tyypillisin arkiruoka oli perunaa ja kastiketta, jossa oli hiukan lihaa. Salaatteja ei ollut tapana syödä, mutta ruokapöydässä oli usein säilyvyyden vuoksi kaalia, puolukkasurvosta, lantturaastetta sekä etikkakurkua ja -punajuurta. Ruokailutottumukset poikkesivat huomattavasti eri yhteiskuntaluokkien välillä sekä kaupungin ja maaseudun asukkaiden kesken. Työ tähän aikaan oli todella fyysistä, joten lämpimiä aterioita syötiin 3–4 kertaa päivässä, jotta jaksoi tehdä töitä. Ja niissä hyödynnettiin sesongin mukaisia aineksia sekä säilöttyjä tuotteita, sillä ei ollut varaa heittää ruokaa pois.

Kylli (2021, s. 214) kirjoittaa myös, että tällä vuosikymmenellä kehiteltiin Nobel-palkinnon arvoinen AIV-rehu, jonka oli keksinyt kemisti Artturi I. Virtanen. AIV-säilörehu on rehua, johon lisätään happoliuosta. Näin rehu säilyy talven yli, sillä heinä menettää kuivatussa muodossa ravintoarvoa jopa 40 %.

Tällä vuosikymmenellä ei vielä päästy nauttimaan tuontituotteista. Yksi syy tähän oli, että Suomen hallitus pyrki tuontirajoituksilla vahvistamaan Suomen valuuttaa.

Sokeri-pula. Tänä aikana Suomessa oli myös sokeripulaa. Vuoden 1920 alussa kansalaisille myytävä sokerin määrä kuukaudessa oli 400 grammaa, vaikka se edellisen vuosikymmenen

lopussa oli 700 grammaa. Tämä edisti turhautumista, kun samaan aikaan sokeria jaettiin makeistehtaisiin ja kahviloihin. Kylli (2012, s. 211) kirjoittaa, että sen aikainen kansanedustaja Hedvig Gebhard oli sanonut seuraavat sanat vuoden 1920 maaliskuun istunnossa: ”Ainoa syy, millä elintarvikeministeri voi puolustaa 400 gramman sokeriannosta, on se, että 40 vuotta sitten tultiin toimeen niin pienillä annoksilla. Aika on paljon muuttunut sen jälkeen, elämämme on edistynyt ja kehittynyt.” Vertauksena (Valio 2022) artikkelissa mainitaan, että WHO:n sokerinsaantisuositukset ohjeistavat lisätyn sokerin saanniksi enintään 10 % kokonaisenergiasta. Tämä tarkoittaa keski-ikäiselle 40–50 grammaa sokeria päivässä eli noin 1200–1500 grammaa sokeria kuussa.

Sokeri oli erittäin merkittävä raaka-aine, sillä Suomen naiset olivat tottuneet hyödyntämään kaikki mahdolliset ruoka-aineet tarkasti. Esimerkiksi kun eläin teurastettiin, sen ylijäänyt veri käytettiin veripalttuun valmistamiseen. Veripalttu oli melko kuivakka ruoka, joka tarvitsi lisäksi puolukkahilloa tai hapanpuolukkahilloa, jotka taas tarvitsivat sokeria. Köyhemmätkin suomalaiset olisivat mielellään halunneet laittaa sokeria kasvuiässä oleville lapsilleen muun muassa koulun eväspusseihin, mutta tämä ei ollut mahdollista. Jopa voi oli todella kallista tähän aikaan, ja sitä meni suurelta osin ulkomaille (Kylli 2012, s. 211).

1930-luku. 1930-luvulla Suomen ruokakulttuuri alkoi kehittyä, ja venäläisiä ruokatottumuksia yritettiin kitkeä pois. Kylli (2021, s. 199) mainitsee, että Venäjää yritettiin kytkeä pois suomalaisesta ravintolaelämästä. Tämä oli myös aika, jolloin määmi alkoi saada näkyvyyttä ja tuli perinteiseksi pääsiäisherkuksi.

Tuberkuloosiparantolassa huomattiin, että kevättalvi oli erityisesti tautista aikaa. Silloin tiedettiin olevan kaikkien vitamiinien puutteen aikaa. Monilla parantoloilla oli kasvitarhoja, ja parantolat alkoivat kehittää keinoja säilyttää vitamiineja talven varalle. Hedelmävalistus tuli myös tälle vuosikymmenelle. Kylli (2021, s. 210) kirjoittaa, että maaliskuussa 1937 julkaistussa *Kotiliedessä* todettiin, että sanasta ”vitamiini” tuli suomalaiselle ensiksi mieleen appelsiini, ja tämän takia muut kotimaiset vaihtoehdot eivät tulleet yhtä helposti mieleen. Tähän aikaan Suomessa leivottiin vielä paljon leipää kuorineen viljasta, jonka oli katsottu olevan B-vitamiinin saannille hyödyksi. Kuorineen keitettyjen perunoiden ja maidon oli todettu toimivan ruoassa C-vitamiinin lähteenä. 1930-luvun jälkipuoliskolla Suomeen nimettiin kansanravitsemuskomitea, joka heti kiinnitti huomiota mietinnöissään suomalaisten vähäiseen A-vitamiinin saantiin.

A-vitamiinin puute aiheutti hämäräsokeutta, joka esiintyi yleisimmin keväällä vähävaraisten perheiden lapsilla, jotka eivät valitettavasti saaneet tarpeeksi A-vitamiinia sisältävää voita ja täysmaitoa, vaan saivat vähärasvaista maitoa ja margariinia.

Kasviksiin liittyvä tieto alkoi lisääntyä 1920- ja 1930-luvuilla huomattavasti, mutta tästä huolimatta talonpoikaisessa maailmassa vallitsi käsitys siitä, että vain rasvainen ruoka oli oikeaa kunnan ruokaa. Tämän takia kasvikset ja sienet nähtiin eläinten ruokana. Kaupunkien työläiset eivät myöskään uskoneet nälän lähtevän "rehuilla". Tästä huolimatta kasvispitoista ruokaa syötiin jatkuvasti: perunoita, joiden kanssa tarjoiltiin valkoista kastiketta, pidettiin suurena herkkuna. Perunat olivat suomalaisille niin perusasia, että niitä syötiin luonnostaan. Ongelmana olivat kuitenkin rouskuvimmat kasvikset, eli nämä niin sanotut "rehut", joita ei syöty lähes lainkaan. Syyskuussa 1935 suomalaisessa sanomalehdessä julkaistiin artikkeli, jossa opastettiin suomalaisperheiden emäntiä valmistamaan kasviksia tavalla, joka varmistaisi vitamiinien saannin ja auttaisi edistämään terveyttä (Kylli 2021, s. 226).

1940-luku. 1940-luku oli todella merkittävää aikaa. Ilmaisen kouluruoan laki säädettiin Suomeen vuonna 1943, jolloin siihen sallittiin viiden vuoden siirtymäaika, ja tämän takia vuoden 1948 sanotaan olevan maksuttoman kouluruoan alkamisvuosi (Opetushallitus, i.a.). Tämän lisäksi Kylli (2021, s. 266) kirjoittaa, että talvi 1941–1942 tullaan muistamaan tulevaisuudessa "lanttutalvena", sillä silloin ei muuta syötävää juuri ollut. Sen lisäksi perunaa syötiin noin kolme kertaa enemmän tänä aikana. Toisen maailmansodan jälkeinen aika oli parempi. Elin-taso koheni, sillä kotitalouksien käytössä olevat reaaliaikaiset tulot ylittivät vuoden 1948 sotaa edeltäneen tason, ja ruokaa oli paremmin saatavilla. Kun ilmainen kouluruokailu alkoi, se takasi köyhimmillekin lapsille yhden lämpimän aterian päivässä (Kylli 2021, s. 266).

Sotavuosina alkoholijuomien säännöstely oli merkittävä osa Suomen elintarvikepolitiikkaa. Oluen saatavuus jatkui vuoteen 1942, mutta viljapulan vuoksi sen jakelua rajoitettiin, ja seuraavana vuonna tuotanto loppui kokonaan, kun maltaat loppuivat. Viinan valmistuksessa sen sijaan ei ollut vastaavia haasteita, sillä raaka-aineena voitiin hyödyntää muun muassa puuta. Vaikka viinaa oli runsaasti, sen myyntiä rajoitettiin ankarasti: asiakkaille annettiin vain yksi pullo vahvaa tai kaksi pulloa miedompaa alkoholijuomaa kerralla (Kallioniemi 2006, s. 12–14).

1950-luku. 1950-luvulla alkoi tapahtua isoja muutoksia. Vuonna 1952 Teneriffalta saapui niin sanottuja etelän herkkuja, eli banaanilasti. Kesäkuussa 1955, kaksi vuotta ensimmäisen banaanilastin jälkeen, Helsinkiin oli saapunut yhteensä 400 000 kilogramman painoinen banaanilasti, ja sen lisäksi sitruunoita Espanjasta ja omenoita Argentiinasta. Näiden saapuminen Suomeen oli iso asia, ja hedelmät toivotettiin innokkaasti tervetulleiksi. Isoimpana syynä siihen, miksi ne olivat tervetulleita, oli se, että ne tarjosivat vaihtelua makeisille ja kahvileivälle. Lisäksi vuonna 1954 kahvia tuotiin eniten Suomeen Brasiliasta ja Kolumbiasta, joka tunnustusti on suomalaisten suurta herkkua (Kylli, 2021, s. 337–338). Suomeen hampurilaiset tulivat vuoden 1952 Helsingin olympialaisten yhteydessä, kun pääkaupunkimme täyttyi kansainvälisistä ihmisistä. Aluksi hampurilainen oli kahden leipäviipaleen välissä oleva Hampurin pihvi, eli naudan jauhelihasta valmistettu pihvi, josta myöhemmin on kehitetty useita erilaisia versioita (Kylli, 2021, s. 344).

Myös tämä on luku, jolloin jääkaapit ja pakastimet alkoivat ilmestyä. Vanha-Similä (2021, s. 29) kirjoittaa, että vaikka monessa kotitaloudessa haaveiltiin jääkaapista, se oli liian kallias. Jääkaapit yleistyivät 1960- ja 1970-luvuilla, ja silloin niitä oli jo 90 prosentissa Suomen kodeista.

Sotien jälkeisenä aikana suomalainen ruokakulttuuri alkoi muuttua nopeasti yhteiskunnallisten ilmiöiden, kuten kaupungistumisen, naisten työssäkäynnin ja jo mainitun elintason kohoamisen myötä. Ruokavaliosta tuli yltäkyläisempi, ja rasvan, kerman, sokerin sekä lihan kulutus kasvoi huomattavasti. Lisäksi perinteiset ruoat, kuten piimävelli, unohtuivat, ja vehnä korvasi rukiin, kun ranskanleipä ja makeat leivonnaiset nousivat suosituksi. Ravintoloissa pääruokia alettiin koristella makeilla säilykehedelmillä, ja rasvainen liha, erityisesti porsaankyljys, oli todella suosittua. Samalla leivän ja perunan kulutus väheni, ja hedelmien sekä vihannesten rooli ruokavaliossa kasvoi. Vuosikymmenen lopulla kuitenkin huomattiin, että lihavuus alkoi yleistyä, ja tämän vuoksi runsaasti energiapitoisten ruokien ja niin sanottujen herkkujen syömistä alettiin vähentää. Tällä vuosikymmenellä ruokavalikoima monipuolistui runsaasti, ja uusia mausteita, kuten curry, alettiin ottaa käyttöön. Tämän aikainen Marttojen Emäntälehti painotti järkeviä ravitsemusvalintoja ja esitteli ruoka-aineympyrän. Lisäksi kahvikutsut ja juhlat olivat yleisiä, ja tuoremehua alettiin arvostaa arkisenakin juomana (Hopsu-Neuvonen & Härkönen, 2007a).

1960-luku. 1960-luvulla suomalainen yhteiskunta koki suuria muutoksia, joita vauhdittivat maaltamuutto, työvoimapula ja erityisesti naisten siirtyminen työelämään. Tämä vaikutti arkeen ja arkiruokailuun, ja ne muuttuivatkin helpommiksi, ja viikonloppuisin nähtiin enemmän vaivannäköä. Ruokailutottumukset muuttuivat myös: rasvan kulutus oli huipussaan, viljan käyttö väheni ja kasvien sekä hedelmien kulutus kasvoi. Miehet kuitenkin näkivät vihannekset köyhien ruokana, mutta sen aikaiset Martta-järjestön kampanjat ja lisääntynyt vihannesten tarjonta nostivat niiden suosiota. Perunaa korvattiin yhä enemmän riisillä sekä makaronilla. Liharuoat, erityisesti sianliha ja jauheliha, nousivat suosituiksi, ja makkaroiden koneellinen valmistus teki niistä edullisia arkiruokia. Jauheliharuoat sekä makkararuoat, kuten nakit ja perunamuusi, yleistyivät. Maito oli edelleen tärkeä osa ruokavaliota, ja jogurtti sekä maitorahka alkoivat yleistyä suomalaisissa kodeissa (Hopsu-Neuvonen & Härkönen, 2007b).

Lahti (2020) kirjoittaa, että 1960-luvulla kauppoihin ilmestyi kevytmaito ja ensimmäinen pizzeria. Giovanni Tedeschi perusti vuonna 1961 Haminaan Ravintola Giovannin. Naisten siirtyminen työelämään rentoutti suomalaista ruokakulttuuria, ja nopeatekoiset ruokalajit alkoivat saada suosiota. Läskisoosin tilalle nousi jauhelihakastike, joka tunnettiin myös nimellä "muru-soosi", ja perunan tilalle alettiin yhä useammin käyttää pastaa. Ruokaostosten tekeminenkin nopeutui, kun 1960-luvulla yleistyivät ulkomaisten esikuvien mukaiset valintamyymälät. Ravintoloiden maine pahennuksen paikkoina alkoi vähitellen muuttua, ja pizzarioiden yleistymisen 1960-luvulta lähtien alensi kynnystä syödä ulkona. Samalla myös suomalaisten ruokailutavat alkoivat vapautua.

Teknologian kehittyminen teki helposti valmistettavista ruokalajeista entistäkin helpommin kuluttajien ulottuville. Makkara oli ollut ennen maaseudun teurastusajan tuote, mutta 1960-luvulla nähtiin teollisen makkaran vallankumous. Esimerkiksi HK:n sinisen lenkin tuotanto aloitettiin vuonna 1963. 1900-luvun jälkipuolella lenkkimakkara meinattiin nimittää Suomen kansallisvihannekseksi.

1970-luku. Kyllin (2021, s. 389) mukaan 1970-luku oli aikaa, jolloin terveystietäminen nousi merkittävään rooliin. Vuonna 1972 voimaan astui kansanterveyslaki. Tuohon mennessä sokerin kulutus Suomessa oli saavuttanut ennätyslukemat, ja sen vähentämisellä pyrittiin taistelemaan sydän- ja verisuonitautien aiheuttamaa kuolleisuutta vastaan sekä lisäämään kasvien osuutta ruokavaliossa. Vuonna 1973 kirjoitettiin kansainvälinen sopimus,

jolla juuri tavoiteltiin sokerin pääsyä paremmin sokerimarkkinoille kehittyneissä maissa. Pizza ja spagetti alkoivat yleistyä ympäri maata, ja pastaruokia alkoi näkyä enemmän ja enemmän myös kotien ruokapöydissä. Myös itämainen ruoka alkoi saapua suomalaisiin ruokapöytiin, muun muassa soija ja riisi tulivat ensimmäisten makujen joukossa.

Vanha-Similä (2021, s. 31) kirjoittaa, että pakastimet olivat harvinaisia vielä 1970-luvun alussa, mutta 1980-luvulle siirryttäessä pakastin löytyi jo noin joka toisesta kodista, ja 1990-luvulla pakastin oli lähes 90 %:ssa kotitalouksista.

Nirhamo (2017) kirjoittaa, että myös 1970-luvulla suomalaisiin keittiöihin saatiin uusia makuja, kuten tanskalaistyyppisiä voileipiä, broileria ja katkarapuja, jotka toivat eksoottista vaihtelua arkeen. Pitsa alkoi ilmestyä joidenkin kotikeittiöihin uutuutena. Yksi aikakauden suosituimmista ruokalajeista oli kokonaisena paistettu broileri, jota löytyi joko kauppojen lihaiskeiltä grillivartaista tai pakastealtaista. Curry maustoi kanaruokia, ja sen kaverina tarjottiin usein currylla maustettua riisiä. Vaikka ruokapöydät saivat uusia vivahteita, liha oli edelleen keskiössä. Makkara oli erityisen suosittu arjen raaka-aine, josta valmistettiin esimerkiksi uunimakkaroita, joihin tehtiin villot ja täytettiin juustolla, sekä pannulla paistettuja "makkarakuppeja," joissa lenkkimakkaran siivut muotoiltiin kupin muotoon paiston aikana.

Tänäkin päivänä tyypilliset kotiruokat, kuten lihakeitto, makaronilaatikko ja ruskea kastike, kuuluivat jo 1970-luvulla monien perheiden arkiruokiin. Tuohon aikaan syötiin usein myös läski-soosia, tillilihaa ja makaronivelliä. Hieman juhlavampia ruokia olivat esimerkiksi porsaan kyljykset, karjalanpaisti ja jauhemaksapihvit. Peruna oli yleisin lisuke, vaikka myös riisiä ja pastaa käytettiin jonkin verran. 1970-luvun illanvietoissa lämpimät leivät olivat suosittuja tarjottavia. Ruispalat eivät olleet vielä tuttuja, ja yleisin leipätyyppi oli jälkiuuniviipale. Näistä valmistettiin muun muassa oopperaleipiä, Havaijin leipiä sekä silli- tai anjovisleipiä. Keittokirjat ja reseptilehdet esittelivät myös tanskalaistyyllisiä kylmiä voileipiä.

1980-luku. Pastanjauhantaa (2017) kirjoittaa blogissaan, että aineellinen elintaso jatkoi kehentymistään 1980-luvun aikana, ja erityisesti vuosikymmenen loppupuolella elettiin jopa jonkinlaista kulutusjuhlan aikaa. Tämä vaurastuminen heijastui myös keittiöiden varustetasoon, kun esimerkiksi mikroaaltouunit alkoivat yleistyä. Mikroaaltouunin ostajat saivat usein kaupan päälle reseptikirjasein, joka oli suunniteltu mikroaaltouuniruokien valmistukseen. Tavoitteena

oli valmistaa ruokaa nopeasti ja vaivattomasti. Esimerkiksi erään reseptikirjan mukaan kolmen kilon painavan joulukinkun valmistuminen onnistuisi mikroaaltouunissa alle kolmessa tunnissa vuorottelemalla haudutus-, täysiteho- ja kypsennystehojen välillä.

Hopsu-Neuvonen & Härkönen (2007c) kirjoittavat, että 1980-luvulla suomalaisen kotitalouden elintaso nousi merkittävästi, ja kodinkoneiden määrä kasvoi nopeasti. Lähes jokaisessa taloudessa oli pakastin, mikroaaltouunit yleistyivät, ja myös astianpesukoneista tuli vähitellen arkipäivää. Mikroaaltouunin käyttöä opastettiin Emäntälehdessä, sillä sen hankintahintaa pidettiin korkeana, ja laitetta haluttiin käyttää mahdollisimman monipuolisesti. Samalla valmisruokien ja einesten käyttö kasvoi merkittävästi, ja esimerkiksi einespizza, joka tuli markkinoille vuonna 1981, nousi suosioon. Ruokailun rytmi muuttui: kokonaisia aterioita nautittiin yhä vähemmän, ja niiden sijaan välipalat saivat enemmän tilaa arkiruoossa. 1980-luvun lopulla kulutuskulttuuri alkoi kukoistaa, ja ruuasta ja viinistä tuli monille uusi, muodikas harrastus. Ruuosta haettiin nautintoa ja mielihyvää, eikä se ollut enää vain energiantarpeen tyydyttämistä. Median luomat ruokakulttuurimallit esittelivät monipuolisia ja värikkäitä ruokalajeja, mutta todellisuudessa suomalaisten ruokailutottumukset pysyivät monelta osin ennallaan.

Hopsu-Neuvonen & Härkönen (2007c) jatkavat, että kasvisten ja hedelmien käyttö kasvoi selvästi, ja esimerkiksi kiinankaali nousi talviajan suosituimmaksi raaka-aineeksi. Samalla perunan kulutus väheni, kun taas riisin ja pastan käyttö yleisty. Punaisen lihan ja makkaran kulutuksen kasvu tasaantui, mutta siipikarjan, erityisesti broilerin, suosio kasvoi. Maidolla oli yhä keskeinen asema, mutta sen rinnalle nousivat tölkitetyt mehut, vesi ja virvoitusjuomat, jotka alkoivat syrjäyttää maidon ruokajuomana. Sokerin käyttö väheni osittain kotileivonnan vähentymisen ja valistuksen vaikutuksesta, ja margariini nousi voimilalle suosituimpana rasvana. Maaseuduillakin naiset ja perheiden äidit kävivät yhä useammin kodin ulkopuolella työssä. Päävastuu kodista ja keittiöstä säilyi silti äideillä, ja isät maksimissaan autoivat vähän kotitöissä.

Etelärannassa Helsingissä sijaitseva Palace on ollut suomalaisen gastronomian suunnannäyttäjänä (Palace, 2020). Ravintola perustettiin vuoden 1952 Helsingin olympialaisia varten, ja siitä tuli vuonna 1987 Suomen ensimmäinen Michelin-tähden saavuttanut ravintola.

1990-luku. 1990-luvun Suomessa elettiin sekä lamaa ja leipäjonoja että uudenlaista yltäkyläisyyttä (Pastajauhantaa 2017). Suomen liittyminen Euroopan unioniin vuonna 1995 edisti elintarvikkeiden vapaata liikkuvuutta, mikä puolestaan laajensi ruokakauppojen valikoimia. Tänä aikana esimerkiksi texmex-tuotteet vakiinnuttivat paikkansa monen suomalaisen ruokavaliassa, ja ruoat kuten sushi ja kebab tulivat suosioon kansainvälistymisen myötä. Ravintolassa syöminen tuli entistä tavallisemmaksi osaksi arkea. Maahanmuuttajaväestön kasvu toi Suomeen eri etnisten ruokakulttuurien omia ruokakauppoja. Ruokakauppojen tuotteista oli paljon helpompaa tehdä kotona aterioita, koska 1990-luvulta lähtien julkaistiin paljon ruokalehtiä ja keittokirjoja. 1990-luvulle tultaessa yhteiset ruokahetket harvenivat, ja arkiruoka muuttui nopeaksi ja käytännölliseksi. Viikonloppuisin perheet kuitenkin kokeilivat uusia makuja ja kokoontuivat yhteisen pöydän ääreen nauttimaan esimerkiksi broilerista, lasagnesta tai pizzoista. Maustekaappeihin ilmestyivät eksoottisemmat mausteet kuten chili, inkivääri ja valkosipuli, ja ruokiin lisättiin myös soijakastiketta. Lapset alkoivat vaikuttaa perheen ruokailutottumuksiin, ja ruokapöytään liittyi enemmän joustavuutta kuin aiemmin.

Vaikka valmisruokien käyttö yleisty, kotiruokaa valmistettiin edelleen runsaasti. Ruokakulttuurista heräsi huoli, mutta todellisuudessa kotiruoan arvostus ei ollut katoamassa, ja tämä johti ruokaperinteiden keräämiseen ja säilyttämiseen. Lama 1990-luvun alussa lisäsi kotileivontaa ja kotiruoanlaittoa, ja vaikka taloudellinen tilanne oli vaikea, varsinaista aliravitsemusta ei juurikaan koettu. Lama-ajasta huolimatta suomalaiset herkuttelivat enemmän makeisilla ja muilla välipaloilla. Laman jälkeen ruokakulttuuri monipuolistui entisestään. Ulkomaiset keittiöt, kuten thaimaalainen ja intialainen, tulivat suosituksi, ja fuusioruoka yhdisteli eri makuja eri kulttuureista. Erikoiskahvit tulivat suomalaisten ulottuville, ja ruokaan liittyvä terveysajattelu yleisty. Martat kampanjoivat vähemmän suolan ja terveellisempien rasvojen puolesta. Perheissä vastuu ruokataloudesta oli edelleen äidillä, mutta miehet alkoivat osallistua enemmän. Koulujen rooli tapakasvatuksessa kasvoi, ja kampanjat, kuten "Hyvät tavat kaunistavat", tukivat hyvien pöytätapojen vaalimista (Hop-su-Neuvonen & Härkönen 2007).

2000-luku. Pastajauhannan (2017) mukaan 2000-luvun suomalaisessa ruokakulttuurissa korostuu yhä enemmän ympäristötietoisuuden lisääntyminen. Yhä useammat suomalaiset ovat huomanneet, että esimerkiksi ilmastonmuutoksen hidastamiseen on mahdollista osallistua ruokavalintojen avulla. Erityisesti 2010-luvulla markkinoille tuli monia lihaa korvaavia tuotteita,

kuten nyhtökaura, jotka nousivat suosioon. 2000-luvulla myös ruokablogit ovat nousseet suureen suosioon sekä lukijoina että kirjoittajina.

Tällä vuosisadalla ulkomaiset ruoat alkoivat olla jo enemmän arkipäivää. Tunnettu liha, pulled pork, oli kaikkialla. Klassinen sweet chili -kastike eli makea chilikastike on tullut tutuksi suomalaisten ruokapöytiin ketsupin kilpailijaksi. Kookosmaito ja nuudelit vakiintuivat Suomen keittiössä ja kaupoissa, ja tämän takia voidaan myös puhua nuudelisukupolvesta. Alun perin aasialaisia raaka-aineita ei mielletä enää vain ja ainoastaan aasialaisiksi, vaan raaka-aineista on tullut Suomessa arkipäiväisiä, kuten limetti, inkivääri, sitruunaruoho ja kalakastike, joita löytyy helposti. Sushi on noussut kansan suosioon sekä ravintoloissa että itse tehtynä. 2000-luvulla jälkiruokapöydissä ovat olleet suosittuja pakastealtaista löytyvät pakastekakut sekä ulkomailta rantautuneet leivonnaistrendit, kuten cupcaket, cake popsit, whoopiet ja macaronit. Perinteisten kerma-, sokeri- ja voipitoisten leivonnaisten rinnalle ovat nousseet terveellisemmät vaihtoehdot, kuten raakaleivonnaiset ja raakaruoat (Lahti 2015). Naudanlihan kulutus on pysynyt suhteellisen vakaana viimeisen parin vuosikymmenen ajan, mutta sianlihan kulutus on laskenut yli kymmenen prosenttia vuodesta 2000 lähtien. Tämä muutos heijastaa laajempia ruokailutottumuksissa tapahtuneita muutoksia, joissa lihankulutuksen väheneminen on keskittynyt erityisesti sianlihaan.

Vuonna 2003 Chez Dominique oli ensimmäinen suomalainen ravintola, joka sai kaksi Michelin-tähteä. Lisäksi vasta tällä vuosisadalla keskustelu ravintoloista on painottunut alkoholi-juomien sijasta ruokaan. Keittiömestarit ja kokit on vihdoinkin nostettu alan kasvoiksi (Ruokatieto 2009).

2.3 Sota-aika

1930-luvulla ruokatavoilla ei maaseutuperheissä ollut niin isoa merkitystä kuin muissa perheissä ympäri Suomea. Pääasia tähän aikaan oli ruoan kunnioittaminen, sillä vanhemmat, jotka olivat kokeneet nälkävuodet, siirsivät ruoan kunnioittamisen myös lapsiinsa (Ruokatieto i.ad). Maaseutuperheissä jokaisella perheen jäsenellä oli oma lautanen, veitsi ja haarukka, vaikka tavat eivät olleet vielä juurtuneet. Eräissä perheissä käytettiin vielä lusikkaa ja puukkoa, vaikka nämä nähtiin vanhanaikaisina. Lautasliinoja ei hyödynnetty, ja ruuat yleensä tarjottiin kattiloista ja muista valmistusastioista.

Työläisperheissä ruoan kunnioittaminen oli tärkeää. Monissa talouksissa luettiin ruokarukous ennen ateriala, ja tappeleminen oli täysin kielletty. Ruoasta piti aina kiittää. Ulkona ei saanut olla ruokasuussa tai varsinkaan leipää kädessä (Ruokatieto, i.ad). Pöydässä sai puhua asiallisesti, mutta ei kuitenkaan nauraa, ja jos käyttäytyi huonosti, saattoi perheen äiti napauttaa lusikalla tuhmasti käyttäytyvää lasta päähän. Keskiluokkaisissa perheissä piti ruokapöydässä aina käyttäytyä siivosti. Keskustelun tuli olla hillittyä ja sivistynyttä, sillä jos oli pöydän ääressä puhumatta, pidettiin sitä joskus töykeänä. Jokaisella perheellä oli oma lautasliinansa, joka oli kiedottu yleensä hopearenkaaseen. Naiset asettivat lautasliinat syliinsä, ja miehet työnsivät ne kaulukseensa. Ruoka tuotiin yleensä pöytään tarjoiluvälineissä, eikä perunakattilaa tai paistinpannua asetettu pöydälle.

Pula-aika: Toinen maailmansota alkoi 1.9.1939, kirjoittaa Putkinen (2022). Tällöin Suomessa uskottiin, että sota-ajasta tulisi lyhyt, joten elintarvikkeiden säännöstelyihin ei ryhdytty ajoissa, vaan ehkä jopa liian hitaasti (Ruokatieto, i.ad). Lokakuussa 1939 säännösteltiin aluksi vain sokeri ja kahvi. Suomi selvisi omilla varastoillaan kevääseen 1940 saakka, minkä jälkeen säännöstely kiristyi. Vilja, voi, liha, maito ja muut maitotuotteet alkoivat olla säännöstelyn kohteena vuonna 1940. Tupakkaa ja perunaa säännösteltiin kesän 1942 loppupuolelle asti.

Suomalaiset joutuivat muuttamaan ruokavaliotaan pulan edessä. Suomen pula-ajan tärkein ruoka, joka on pysynyt ihmisten tiedossa tähänkin päivään asti, on pettuleipä. Pettuleipä valmistettiin poistamalla kaadetusta männystä uloin kaarnakerros ja sisempi kerros eli niilaa, joka höylättiin ohuiksi suikaleiksi, joita kuivatettiin, kuumennettiin ja jauhettiin jauhoiksi (Proby, 2020). Ensimmäisiä havaintoja pettuleivästä oli 1600-luvun lopulla, kun jauhoja ei riittänyt edes leivän leipomiseen.

Muidenkin elintarvikkeiden käyttö supistui, varsinkin voi, sokeri ja liha, jotka olivat enemmänkin haaveissa kuin ruokapöydissä. Pettuleivän lisäksi suomalaiset selvisivät perunan avulla. Tämä johti siihen, että perunan käyttö kolminkertaistui, ja tämän lisäksi myös kalan kulutus nousi merkittävästi. Juurekset ja riista auttoivat helpottamaan pula-ajan ruokavaliota.

Evakot eli siirtoväki hajaantuivat ympäri Suomea. Karjalaiset veivät mukanaan vaikutteita muualle Suomeen, ja he myös omaksuivat muun väestön tapoja. Oli kuitenkin asioita, joita karjalaiset eivät omaksuneet, kuten kova leipä, klimppisoppa, makkaranvalmistustapa,

liharuokia, pitkä piimä eikä myöskään sahti. Kantaväestö, joka oli asunut paikkakunnalla pidempään, ei ollut tottunut karjalaisiin hapankalapohjaisiin ruokiin. Sen sijaan juhlapöytään kuuluvat ruokalajit, kuten karjalanpaisti ja karjalanpiirakka, vakiintuivat osaksi kantaväestön ruokaperinteitä ja levisivät nopeasti laajempaan käyttöön (Ruokatieto, i.d). Karjalanpiirakka oli karjalaisten tuomista ruoista ehdottomasti laajimmalle levinnyt tuote. Karjalanpiirakkaa syötiin joka maan kolkassa, ja se oli jo tunnettu jossain määrin ennen toista maailmansotaa, sillä se oli levinnyt kotitalousalan koulujen ja kaupunkileipomoiden kautta. Vaikka maaseuduilla piirakkaa ei tunnettu lainkaan, sen suosio silti levisi myös maaseuduille, sillä se oli oiva vaihtoehto tarjoiluun sekä ruoka- että kahvipöydässä.

2.4 Raaka-aineet

Suomi on kylmä maa. Kuitenkin Ryhänen ym. (2024) toteaa, että tomaattia, paprikaa, perunaa, sipulia, kesäkurpitsaa, sieniä ja munakoisoa voidaan kasvattaa Suomessa. Moniin muihin kasviksiin Suomen lämmin kasvukausi on liian lyhyt, noin 180–200 päivää (Ilmatieteen laitos, i.a.).

Suomen luonto on paras kasvuympäristö marjoille viileän olosuhteen takia (Ruokatieto, i.a.c). Suomessa kasvaa noin 50 luonnonvaraista marjaa, mutta syömäkelpoiseksi jää 37. Valta-marjoiksi luokitellaan mustikka ja puolukka, mutta muitakin marjoja löytyy, kuten lakka, vadelma, mesimarja, variksenmarja, marja-aronia, hunajamarja, saskatoon ja mesimarja. Marjastus on Suomessa suosittu harrastus. Kotimaisista marjoista tehdyille tuotteille on kasvavaa kysyntää etenkin Aasiassa.

Suomessa käytetään paljon juureksia ja kotimaista lihaa. Suomalaisten suosikkeja kotimaisista raaka-aineista ovat nauris, peruna, ohra, kaura, ruis, maito ja lihatuotteet, kuten nauta, sika, kana ja pohjoisempi poro (REBECKA, 2018). Suomalaiset myös syövät paljon leipää, joista tunnetuin on ruisleipä. Suomessa on myös laajin leipävalikoima Euroopassa (Leipätiedotus, 2022). Jos leivässä on jokin raaka-aine, jota ei voi syödä, niin varmasti löytyy leipää, jossa sitä ei ole. Rukiin viljely Suomessa alkoi 500-luvulla ennen ajanlaskun alkua, mutta vanhimmat rukiin jyvät on ajoitettu yli 11 000 vuotta vanhoiksi (Suomisyöjajuo, 2017c). Väli-meren läheisyydessä, kuten Turkissa ja Syyriassa, ruista on pidetty rikkakasvina, mutta myöhemmin eurooppalaiset huomasivat rukiin arvon leipäviljana.

Suomi tunnetaan tuhansien järvien maana, joten suomalaiset kalastavat kalaa läpi vuoden. Yleisimpiä kalalajeja, joita löytyy Suomen meristä, ovat ahven, kirjolohi, lohi, nieriä ja siika (Hyvä Apaja, i.a.). Kaikista kalalajeista voidaan tehdä keittoa, paistaa, grillata, pariloida, savustaa tai kylmäsavustaa.

Kotimainen kala kiinnostaa suomalaisia kuluttajia, mutta sitä nähdään ruokapöydissä vähän korkean hinnan nousun ja ulkomaisen kalan oston vuoksi (MTV Uutiset, 2023). Roy Norro kertoo, että suomalaiset kalat voidaan jakaa kahteen kategoriaan: ruoanlaitossa hyödynnetyt kalat, kuten kuha, siika ja ahven, sekä vähemmän hyödynnetyt kalat, kuten lahna, särki ja sulkava. Jos kotimaista kalaa halutaan jatkossa jalostaa, täytyy alkaa valmistaa erilaisia pakasteita tai kalatölkkejä, sillä tällä hetkellä kotimaisen kalan osuus on laskemassa, kertoo Norro (2023).

2.5 Raaka-ainemerkinnot

Suomessa ollaan ylpeitä kotimaisesta ruoasta ja sen valmistuksesta (Ruokatieto, i.ab). Sivun mukaan kotimaisen ruoan voi määritellä monin eri tavoin. On olemassa eri alkuperämerkintöjä, joilla on omat kriteerinsä. (Ruokatieto, i.ab) onkin esitellyt muutaman yleisimmän merkin­nän (kuvio 1).

 <p>Kuvio 1. Hyvää Suomesta merkki (Ruokatieto, i.ab)</p>	 <p>Kuvio 2. Avainlippu-merkki (Ruokatieto, i.ab)</p>	 <p>Kuvio 3. Sirkkalehtilippu (Ruokatieto, i.ab)</p>	 <p>Kuvio 4. Valmistettu Suomessa Lidl (Ruokatieto, i.ab)</p>
 <p>Kuvio 5. Kotimaista SOK (Ruokatieto, i.ab)</p>	 <p>Kuvio 6. Aurinko-merkki (Ruokatieto, i.ab)</p>	 <p>Kuvio 7. Lehtimerkki (Ruokatieto, i.ab)</p>	

Ruokaa omasta maasta -merkki. Tuotteessa käytetään aina 100 % suomalaista lihaa, kalaa, muna ja maitoa. Yhden raaka-aineen tuotteet ovat täysin suomalaisia, ja jos raaka-aineita on useampia, niiden osuus on 75–100 % kotimaista, pois lukien lisätty vesi. Valmistus

ja pakkaus tapahtuvat aina Suomessa, ja tuotteiden alkuperä tarkistetaan riippumattomien tarkastajien toimesta 3–4 vuoden välein sekä jatkuvan valvonnan avulla (Ruokatieto, i.ab).

Avainlippu - merkki. Tuotteessa ei ole vaatimusta raaka-aineiden suomalaisuudelle, mutta se on valmistettu Suomessa, ja sen kotimaisuuden on oltava vähintään 50 % omakustannusarvosta, sisältäen esimerkiksi raaka-aine-, henkilöstö- ja markkinointikulut. Merkki myönnetään määräajaksi, ja sen käyttöä säädellään tarkoin; sääntöjen rikkominen voi johtaa käyttöoikeuden menettämiseen. Käyttöä valvotaan vuosittaisilla kyselyillä ja tarvittaessa tarkastuskäynneillä.

Puhtaasti kotimainen - merkki. Kasvipерäinen raaka-aine viljellään Suomessa, mutta jalosteissa muilla raaka-aineilla ei ole erityisiä kriteerejä. Jalosteet valmistetaan aina kotimaassa. Auditointeja tehdään neljän vuoden välein, ja viljelijöiltä vaaditaan myös itsearviointeja.

Valmistettu Suomessa (Lidl): Mikäli tuotteessa ei ole Hyvää Suomesta -merkkiä, siltä edellytetään samat kotimaisuusasteet kuin muiltakin Hyvää Suomesta -merkityiltä tuotteilta. Pelkkä Valmistettu Suomessa -merkki kuvaa suomalaista työtä, mutta ei ota kantaa raaka-aineen alkuperään. Lopputuotteen valmistus ja pakkaaminen tapahtuvat Suomessa. Valmistettu Suomessa kuuluu Hyvää Suomesta -merkin valvonnan piiriin, ja siitä vastaa Lidl.

Kotimaista (SOK): Kotimaista-merkin yhteydessä pakkauksessa on aina Hyvää Suomesta tai Sirkkalehtilippu. Valmistus ja pakkaaminen tapahtuvat Suomessa. Tuote kuuluu Hyvää Suomesta tai Sirkkalehtipuun-merkin valvonnan piiriin.

Aurinkomerkki: Aurinkomerkki kertoo luonnonmukaisesti tuotettujen elintarvikkeiden tuotantotapamerkistä. Se osoittaa, että tuote on suomalaisen viranomaisen valvonnassa. Merkkiä voi hakea ainoastaan toimija, joka tuottaa, valmistaa, valmistuttaa, pakkaa tai tuo maahan luomutuotteita ja kuuluu luonnonmukaisen tuotannon valvontajärjestelmään. Aurinkomerkki ei ole kotimaisen raaka-aineen ja tuotannon merkki, vaikka se kertookin suomalaisesta viranomaisvalvonnasta. 95 % elintarvikkeiden maatalousperäisistä raaka-aineista on tuotettu luonnonmukaisesti. Aurinkomerkki on väistymässä käytöstä uuden pakollisen EU:n luomumerkin, Lehtimerkin, myötä.

Lehtimerkki: Tämä merkki tuli pakolliseksi vuoden 2012 alussa kaikissa EU:ssa valmistetuissa ja valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa. Lehtimerkkiä saa myös käyttää EU:n alueella valmistettujen pakattujen elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä ja niiden vapaaehtoisissa irtotuotteissa sekä kolmansista maista tuoduissa luomutuotteissa. Lehtimerkin maataloustuotteiden alkuperäisistä ainesosista on oltava vähintään 95 % luonnonmukaisesti tuotettuja. Suomalaiset raaka-aineet voidaan myös merkitä "Tuotettu Suomessa", mikäli vähintään 98 % alkuperäisistä maatalousraaka-aineista on tuotettu Suomessa (mts.).

2.6 Suomen ruokia

Suomen historian merkittäviä ruokia ovat muun muassa karjalanpiirakka ja karjalanpaisti (suomisyöjajuo, 2017b). Vaikka nimet ovat samanlaisia ja ruokien saapuminen on samankaltaista, samanlaisuudet loppuvat kuitenkin siihen. Ensimmäiset kirjalliset tiedot karjalanpiirakasta ovat vuodelta 1686, mutta näistä tiedoista ei voida olla täysin varmoja, ja niiden valmistamisen alku ei ole tarkasti määriteltävissä. Karjalanpiirakat tulivat kaupunkien leipomoihin suurin piirtein 1900-luvulla, ja sittemmin ne levisivät laajemmin siirtolaisten mukana. Karjalanpaisti saapui Suomeen myös siirtolaisten kanssa, jotka pakenivat sotaa. Nimeä "karjalanpaisti" ei kuitenkaan heti omaksuttu, vaan sitä kutsuttiin muun muassa nimillä ruukkupaisti, pätsilihas, lihapotti tai uunipaisti.

Kalakukko on perimätiedon mukaan valmistettu jo keskiajalla, mutta erilaisten lähteiden mukaan sen aikainen piirilääkäri Anders Ståhl kertoi kuninkaallisille lääkintäkollegoilleen jo vuonna 1792 tästä savolaisesta kalakukosta sen aikaisella nimellään (cala cucu). Se oli tietyn kaltainen pasteija, joka oli valmistettu läskistä ja leivottu taikinakuoreen (eläväperintö, 2024b). Kalakukko yhdistetään Suomessa perinteisesti itäsuomalaisuuteen ja erityisesti Kuopioon. Kalakukko on ympyrän tai soikion muotoinen leipämäinen paistos, jossa on tiivis ja paksu ruisleipäkuori. Kuoren pinta kovetetaan ja tiivistetään nopeasti korkeassa lämpötilassa. Kuori pitää kala- ja sianlihatäyteen sisällään paistamisen ja haudutuksen ajan. Täyte kypsyy meheväksi ja pehmeäksi kuoren sisällä. Kalakukko sai Euroopan unionin nimisuojan vuonna 2002.

Suomessa tunnetuin keitto on luultavasti hernekeitto. Hernekeitto valmistetaan keittämällä herneitä kylmässä vedessä turvotettuna ja kasaan keitettynä, ja siihen lisätään yleensä

sianlihaa, kuten jauhelihaa, kinkkua tai pekonia (suomisyöjajuo, 2017a). Hernekeiton alkuperä juontaa juurensa antiikin Kreikkaan ja Roomaan, noin 500 vuotta ennen ajanlaskun alkua, ja Mikael Agricola mainitsi sen teoksessaan vuonna 1551. Hernekeitto saapui Suomen markkinoille säilykemuodossa vuonna 1952.

Kalakeitto tai yleisimmin lohikeitto on yleinen ruokalaji Suomessa ja Pohjoismaissa. Tämä kermaan tai maitoon keitetty keitto uskotaan olevan osa Suomen ruokakulttuuria jo satojen vuosien ajan, niin kauan kuin maassa on ollut ihmisiä (suomisyöjajuo, 2017d). Jos löytyy järviä, joissa on kaloja, niitä on kypsennetty monin tavoin ympäri maata.

Poronkärstys on lähtöisin Pohjois-Lapista tarkalleen. Tämä herkullinen kärstys on ollut osa Suomen perinnettä hyvin pitkään. Poronkärstystä syödään usein perunamuusin ja puolukkahillon kanssa. Peruna ja puolukka ovat raaka-aineita, joita on runsaasti saatavilla samanaikaisesti, kun poroja on runsaasti (elävä perintö, 2021a).

Leipäjuuston valmistus alkoi todennäköisesti Pohjois-Suomessa, erityisesti Lapissa, Kainuussa ja Pohjois-Pohjanmaalla. Sen historia ulottuu kauas, ja leipäjuustoa on valmistettu jo useiden sukupolvien ajan, mutta tarkkaa vuosilukua ei ole vahvistettu. Leipäjuusto onkin edelleen tyypillinen ruoka juhlissa ja hienommissa tilaisuuksissa (Miettilän juustola, 2017).

Mämmi on ruisjauhoista, ruismaltaista ja vedestä valmistettu imellytetty suomalainen perinneruoka, joka on erityisesti pääsiäisen herkku (suomisyöjajuo, 2017e). Vaikka mämmiä valmistettiin jo 1700-luvulla, ja sitä kuvailtiin silloin mustahkoksi, makeaksi puuroksi, sen suosio alkoi levitä vasta 1930-luvulla. Mämmin tunnetuksi tekemisessä olivat mukana muun muassa neuvontajärjestöt, emäntäkoulujen keittokirjat, pitokokit ja sanomalehtien ruokareseptit. Vaikkakin mämmiä valmistetaan nykyään harvoin kotona, sen myynti pysyy pääsiäisen aikaan hyvänä, ja sitä myydään myös ulkomaille.

(Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK), 2017) Vuonna 2017 Suomen kansallisruokaksi äänestettiin ruisleipä (suomisyöjajuo, 2017c). Ruisleipä on rukiista leivottu leipä, joka valmistetaan taikinanjuuren tai leipomahiivan hapattamalla. Perinteisen ruisleivän muoto, koko ja maku vaihtelevat itäsuomalaisesta limppu tyyppisestä länsisuomalaiseen

reikäleipään. Ruisleipää tavattiin jo 500-luvulla, ja 1800-luvulla yli puolet suomalaisista söi leipää säännöllisesti.

Salmiakki on ammoniumkloridilla eli salmiakilla maustettu lakritsimakeinen, jota on alun perin nautittu Suomessa lääkinnällisessä tarkoituksessa. Nykyisin terveysvaikutuksista ei kuitenkaan ole varmaa tietoa (Honkanen, 2017). Salmiakkia alettiin käyttää 1700-luvulla jauheena olevana lääkeaineena helpottamaan yskää ja irrottamaan limaa nenästä. Ensimmäinen julkaistu salmiakin nimen käyttö löytyi eläinlääkärinä toimineen Johan Haartmanin teoksesta *Neuvo ja julistus*, jossa salmiakkia käytettiin. Nykyään salmiakkia löytyy erilaisista jälkiruista, jäätelöistä, suklaasta ja alkoholijuomista. Salmiakki on myös turistien keskuudessa myytti, sillä moni turisti haluaa kokeilla sitä. Koska salmiakki on niin suosittua Suomessa, sillä on oma yhdistys, Salmiakkiyhdistys, joka vuosittain järjestää salmiakkiteemaisen gaalan, jossa valitaan vuoden paras salmiakkituote.

2.7 Juhlapäivät

Suomen juhlapäiviä ovat uudenvuodenpäivä, loppiainen, Runebergin päivä, ystävänpäivä, laskiaistiistai, pääsiäinen, helatorstai, vappu, äitienpäivä, juhannus, pyhäinpäivä (vainajien muistopäivä), isänpäivä, itsenäisyyspäivä ja joulukuu (Info Finland, 2024). Näinä päivinä voi olla vapaapäivä, kuten pääsiäisenä ja jouluna, ja ne ovat kaikki liputuspäiviä. Monet paikat, kuten virastot, ovat kiinni, ja näinä päivinä saatetaan syödä eri tavalla kuin normaalina arkipäivänä.

Uusi vuosi: Uusi vuosi, uudet kujeet, kuten on tapana sanoa. Tänä päivänä ammutaan raketteja, mutta ei syödä sen erikoisemminkaan kuin normaalistikaan.

Loppiainen: Loppiainen on 6.1. ja se on joulun päätösjuhla. Tänä päivänä muistellaan kolme itämaan tietäjää, jotka toivat lahjoja Jeesus-vauvalle, mutta kuten uuden vuoden tapaan, ei tämä ole erikoisempi päivä ruoan suhteen.

Runebergin päivä: Johan Ludvig Runeberg (1804–1877) on tärkeä suomalainen runoilija Suomen historiassa. Runebergin päivä on 5.2., ja silloin hänen muistolleen syödään runebergintorttuja.

Ystävänpäivä: Ystävänpäivänä, 14.2., muistetaan ystäviä kukilla tai korteilla. Suomessa ystävänpäivää ei vietetä samalla tavalla kuin Yhdysvalloissa. Tänä merkkipäivänä voi kuitenkin olla erikoistarjouksia buffetissa tai ravintoloissa.

Laskiainen: Laskiainen aloittaa valmistautumisen pääsiäiseen. Laskiainen on perinteinen päivä, jolloin lasketaan mäkeä alas ja syödään laskiaispullaa, jonka sisällä on kermavaahtoa, hilloa ja/tai mantelimassaa.

Pääsiäinen: Pääsiäistä vietetään maaliskuussa tai huhtikuussa. Ennen pääsiäistä on palmusunnuntai, jolloin lapset käyvät virpomassa ja saavat lahjoja. Pitkäperjantaina kirkossa muistellaan Jeesuksen kuolemaa. Pääsiäissunnuntaina muistellaan Jeesuksen ylösnousemusta. Pääsiäisjuhla jatkuu vielä maanantaihin, ja pääsiäisenä syödään lammasta, suklaasta tehtyjä pääsiäismunia, mämmiä ja pashaa.

Helatorstai: Helatorstaina yleensä muistellaan Jeesuksen taivaaseenastumista. Helatorstaita vietetään 40 päivää pääsiäisen jälkeen.

Vappu: Vappu on kevään ja työväen juhla, ja ihmiset kokoontuvat piknikille. Vappuna syödään munkkeja ja juodaan simaa, joka muistuttaa melkein limsan tapaista juotavaa. Koti voidaan koristella ilmapalloilla ja serpentiineillä. Ylioppilaat laittavat tänä päivänä valkoisen ylioppilaslakin päähänsä. Työväki järjestää kuitenkin vappumarsseja.

Äitienpäivä: Äitienpäivää vietetään toukokuun toisena sunnuntaina Suomessa ja isää muistellaan lahjoilla ja kukilla. Tänä päivänä ei varsinaisesti ole mitään erikoisempaa, mutta monet ravintolat voivat tehdä erikoisemman tarjonnan.

Juhannus: Juhannusta vietetään kesäkuun loppupuolella. Juhannus on keskikesän juhla, jolloin monet suomalaiset viettävät juhannusta kesämökillä. Tänä päivänä ei myöskään ole varsinaisesti erikoisempaa tarjontaa, mutta monilla on tapana juhannuskokolla paistaa makkaraa, vaahtokarkkia ja juoda vähän vahvempaa.

Isänpäivä: Isänpäivää vietetään marraskuun toisena sunnuntaina Suomessa ja isää muistellaan lahjoilla ja kortilla. Tänä päivänä ei varsinaisesti ole mitään erikoisempaa, mutta monet ravintolat voivat tehdä erikoisemman tarjonnan.

Itsenäisyyspäivä: Suomi itsenäistyi 6.12.1917. Tällöin monet katsovatkin televisiosta linnanjuhlia.

Joulu: Joulu on luultavasti vuoden tärkein juhla Suomessa. Tällöin kirkossa muistellaan Jeesusta, joka syntyi 24.12. Tällöin monilla on tapana hankkia joulukuusi mihin myös ripustetaan suklaata tai karkkikeppejä. Joulu pöytä on todella kattava, siihen kuuluu joulukinkku, rosoli eli punajuurisalaatti, erilaiset laatikkoruokat kuten porkkanalaatikko, maksalaatikko, imelletty perunalaatikko ja lanttulaatikko. Sekä joulutortut ja piparkakut (mts.).

2.8 Pöytätavat ja ruokapuhe

Suomi on niin sanotusti rento, mitä tulee pöytätapoihin ja ruokasanastoon. Ennen kuin istutaan pöytään, otetaan ulkovaatteet pois ja päähineet päästä. Juhliin pukeudutaan kuitenkin hienommin ja juhlavammin (Martat, i.a.). Hienompi ja siisti pukeutuminen juhliin on tapa, jolla kunnioitetaan järjestäjää.

Perheen keskeinen päivällisateriointi on rento hetki, jolloin vaihdetaan kuulumisia ja puhutaan siitä, mitä päivän aikana on tapahtunut (Martat, i.a.). Ruoka suussa ei kuitenkaan sovi puhua, ei perheen kanssa eikä muualla. Hyvällä pöytäkäytöksellä osoitat arvostusta muita kohtaan. Suomen ruokailusanaston yleisimpiä sanoja ovat "hyvää ruokahalua", "kiitos" ja "ole hyvä". Silti, vaikka tarjolla olisi ruokaa, joka ei maistu tai on tuntematon, on kohteliasta maistaa vähäsen. Juhlissa kohteliaat pöytätavat tulevat enemmän esiin. Seuraa kutsuilla emännän tai isännän esimerkkiä. Kun juhlien isäntä tai emäntä kohottaa tervetuliaismaljansa, nosta oma maljasi perässä. Pöydässä on hyvä pitää mielessä vieruskaverit, ja kaikki paikallaolijat osallistuvat mahdolliseen keskusteluun vieressä istuvien kanssa. Ruokailuhetken ilmapiiriin kuuluu olla kiireetön.

Martat (i.a.) internet-sivulla kirjoitetaan myös seuraavat etiketit juhlissa

Istuudu pöytään yhtä aikaa muiden kanssa.

Laita lautasliina syliin.

Ota ruokaa sen verran kuin uskoo jaksavansa syödä.

Lämmin ruoka aloitetaan, kun lähimmät pöytätoverit ovat saaneet annoksensa.

Kylmä alku- ja jälkiruoka aloitetaan yhtä aikaa kaikkien kanssa.

Vältä ruokasuussa puhumista.

Jos et ylety, pyydä toisia ojentamaan ruokia.

Tarjoa ensin vieressä istuvalle lisää juotavaa ja sen jälkeen kaada omaan lasiin.

Ruokapuheet – juttele mukavista asioista. Muista kiitos, ole hyvä ja hyvää ruokahalua!

Veitsi on leikkaamista varten, haarukka vie ruoan suuhun.

Vältä kyynärpäiden nostamista pöydälle.

Jätä käytetty lautasliina taitettuna pöydälle lautasen viereen ja ruokailuvälineet vierekkäin ”kello viiden” kohtaan lautaselle.

Nouse pöydästä yhtä aikaa toisten kanssa.

Työnnä tuoli paikoilleen.

Muista kiittää ateristiasta sekä seurasta!

Ruokapuhe on tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja ihmisten suhdetta ruokaan. Jussila (2022) sanookin, että ruokapuheella, eli ruokaan liittyvällä keskustelulla, pyritään tukemaan ruokakasvatusta, joka osaltaan auttaa lasta kehittämään myönteistä ja tasapainoista suhdetta ruokaan. Aikuisella on keskeinen rooli lapsen ruokasuhteen rakentumisessa ja ruokaan

liittyvien asenteiden muodostumisessa. Positiivisella ruokapuheella on myönteisiä vaikutuksia lapsen kehittyvään ruokasuhteeseen, ja toisaalta negatiivisella ja painostavalla ruokapuheella on kielteinen vaikutus lapsen suhtautumiseen ruokaan. Myönteinen ruokapuhe voi näkyä ruokapöydässä mahdollisesti heti käytännössä. Kun pöydässä hymyillään ja on hyvä ilmapiiri, maistuu ruokakin yleensä paremmin. Jussila (2022) antaa myös muutaman esimerkin ruokapuheesta, kuten "ole utelias malli", "puhu ruoasta arvostavasti" ja "kerro, mitä hyvää ruoassa on". Suomalaisilla onkin tapana puhua ruoasta näillä tavoilla ihan tavallisessa arjessa, ja voi kuulla, miten esimerkiksi marjoja kehutaan jatkuvasti.

2.9 Ruokakeskustelu

Ruokakeskustelu on eri asia kuin ruokapuhe. Ruokapuhe on enemmän kasvatuksellista, ja ruokakeskustelu on ruokaan liittyvää keskustelua, joka voi käsittää monia teemoja, kuten ruokakäytännöt, ravitsemus, ruokakulttuurit, kestävyys ja yhteiskunnalliset kysymykset. Ruokakeskustelu on monipuolistunut ja tullut paljon monimutkaisemmaksi. Ennen piti vain murehtia, onko ruokaa tarpeeksi tarjolla, nykyisin aiheena on paljon positiivisia keskusteluja ruoasta, mutta myös negatiivisia (Mustonen, 2021). Ruokakeskustelu pystyy helposti nostamaan tunteita pintaan, sillä ruoka on lähellä sydäntä, ja se on joillekin arka aihe. Sosiaalipsykologian dosentti Hanna Konttinen toteaa artikkelissa: "Ruoka on ristiriitainen asia, sillä se tuo terveyttä, mutta myös sairautta. Ruoka voi tarkoittaa elämää, mutta myös kuolemaa. Ruoka tulee osaksi itseä." Ruoka tulee lähelle ihmistä jo alkuvaiheessa, sillä jo vastasyntyneellä on elämä ja ruoka kietoutuneet yhteen.

Ihmisten ruokasuhteet on myös muuttunut paljon. Se ei ole pelkästään nälän tyydyttämistä vaan myös mielihyvää. Naisilla varsinkin ruokasuhteeseen liittyy myös laihduttaminen, minkä vuoksi herkkujen syöminen yhdistyy syyllisyyden tunteisiin ja negatiiviseen ruokapuheeseen (Mustonen, 2021).

Sosiaalinen media: Sosiaalisella medialla on merkittävä rooli suomalaisessa ruokakulttuurissa ja erityisesti ruokapuheessa (Mikkola, 2016). Sosiaalinen media on väylä, jonka kautta luodaan ilmiöitä ja keskusteluja, erityisesti ruoan ja juoman suhteen. Ruokasisältö on hyvä esimerkki tilanteesta, jossa yhdestä sisältöpalasesta, kuten avokadopastasta, voi tulla laajoja massoja tavoittava ilmiö. Ruokakuvat myös rakentavat omaa identiteettiä. Ruokasisällön

jakaminen on itseilmaisua ja oman identiteetin rakentamista, sillä jakamalla tietynlaisenannon, kertoo jakaja aina jotain itsestään (Mikkola, 2016).

Sosiaalinen media on mahdollistanut uudenlaisia yhteisöjä ja bisneksiä. Voi ennustaa, että ruoan yhteisöllisyyden merkitys kasvaa, ja sosiaalinen media tulee olemaan vahva osa tätä kasvua. Sosiaalinen media myös mahdollistaa kriittisen dialogin ja antaa mahdollisuuden tehokkaasti jakaa ideoita ja kehitysehdotuksia suoraan käyttäjiltä (Mikkola, 2016).

3 Nykyinen Suomen Ruokakulttuuri

Suomen ruokakulttuuri nykyaikana näkyy selkeästi lounaspaikoissa, fine-dining-ravintoloissa sekä kotiruokana (Ruokatieto, i.a.). Kotitalouksissa ei tehdä ruokaa samalla tavalla kuin esimerkiksi muutama vuosikymmen sitten. Yleistyneet ovat erityisesti lämmitettävät ruoat, joita saa esimerkiksi pikaruokaloista, ja tähän vaikuttaa McDonald'sin ja Hesburgerin suosion nousu. Tähän voi myös vaikuttaa ihmisten laiskuus valmistaa täyteläistä itse tehtyä ruokaa tai suosiminen helpoimpia vaihtoehtoja, eli pikaruokaloiden ruokaa. Varpu Kiviranta (2022) kirjoittaa, että vuoteen 2040 mennessä diabetekseen sairastavien määrä tulee olemaan nykyistä suurempi, ja syynä siihen on muun muassa pikaruokapaikoissa syöminen, huonot ruokailutottumukset sekä vähäinen liikunta.

Laura Kangas (2024) kertoo, kuinka nopeasti kakkostyyppin diabetes on levinnyt Suomessa ja miten Suomi on noussut tehdyissä tutkimuksissa tilastojen kärkeen. Tähän voi vaikuttaa ylipainon lisääntyminen, huono liikkuminen sekä lasten vanhempien kotitekoisten ruokien kaloripitoisuus. Tämä on huolestuttavaa Suomen väestön tulevaisuuden ja terveellisen ruokavaliion saavuttamisen kannalta. Myös kouluruokailu voi olla yksi päätekijöistä, sillä siellä syödään vähän kasviksia ja usein otetaan pelkästään lihapohjaista ruokaa lautaselle. Vaikka kouluissa on otettu käyttöön kasvisruokapäivät, joiden tarkoituksena on lisätä koululaisten kasvisten syömistä, ei se ole ollut kaikkien mieleen.

Suomalaisen ruoan päivä: Suomalaisen ruoan päivää juhlittiin ensimmäisen kerran 4.9.2019. Tämän päivän tarkoituksena on nostaa esiin suomalaista, puhdasta tuotantoa ja kiinnittää erityistä huomiota *Hyvää Suomesta* -merkkiin. Tämän päivän viettotapa on vapaa, ja Ruokatiedon nettisivuilta löytyy inspiraatiota sen juhlistamiseen. Ammattikeittiöt ja koulut voivat osallistua hyödyntämällä menupohjia ja julisteita. Kaupat voivat järjestää arvontoja tai asettaa *Hyvää Suomesta* -tuotteet esille.

3.1 Kansainvälisyys

Nykyaikana katukuvassa näkee myös eri ruokakulttuurien ravintoloita, joita ei olisi ollut yhtä paljon näkyvillä vuosikymmeniä sitten. Suomalaisen ruoan tarjonta ei enää ole yhtä vahvasti esillä, jos katsoo pelkästään nykyistä suomalaista katukuvaa. Jos haluat saada perinteistä

suomalaista ruokaa muualta kuin kotona tehtynä, sitä löytyy lähinnä lounaspaikoista tai fine-dining-ravintoloista (Ruokatieto, i.a.). Ensimmäiset kansainväliset ravintolat saapuivat Suomeen 1950-luvulla, ja vuosikymmenien edetessä eri maiden ruokapaikkoja on perustettu maahanmuuton seurauksena.

K-Ruoka (2018) mainitsee, että maailman ruokakulttuurit ovat rantautuneet Suomeen nykyään vauhdikkaammin. Pohjois-Afrikan ja Lähi-idän maut ovat innostaneet kotikokkeja, ja vaikka tästäkin trendistä on pari vuotta, se ei ole vielä laantunut. Myös Kaukoidän maiden, kuten Korean ja Japanin ruoat kiinnostavat. Kysymys onkin, mikä maan ruokakulttuuri nousee seuraavaksi suosituksi Suomessa. Pohjoisafrikkalaiset ja Lähi-idän ruoat, kuten hummus, falafel, baba ganoush ja tabbouleh, voivat olla monille tuttuja, mutta uusia keustosuosikkeja voi tulla ja mennä. Lisäksi, koska kasvisruoan suosio on noussut suuresti, tämä voi tarkoittaa omia pienempiä ruokapaikkoja, kuten hummusbaareja.

Hummus on Mansikkamäen (2023) mukaan yksi Lähi-idän keittiön tunnetuimpia ruokia ja tarkalleen ottaen kotoisin Libanonista. Hummus tarkoittaa kikhernettä, ja hummuksesta onkin tullut yleinen nimitys kikherneistä valmistetulle tahnalle. Hummusta voi myös kuvailla jännittävänä ruokana, koska se on samaan aikaan erittäin helppo ja hankala valmistaa. Sen valmistaminen ja raaka-aineet näyttävät suhteellisen yksinkertaisilta, mutta jokaisella on oma tapansa valmistaa se käyttäen omia ohjeitaan, ja siihen on olemassa monia erilaisia tapoja valmistaa.

Falafel on Egyptistä rantautunut friteerattu kikhernemassasta valmistettu ruoka (Baba Foods, 2020). Tähän massaun lisätään sipulia, valkosipulia, yrttejä (kuten persiljaa ja korianteria) ja mausteita (kuten suolaa, pippuria ja juustokuminaa). Aidossa falafelissa ei käytetä lainkaan vehnäjauhoja, toisin kuin jotkut saattavat Suomessa käyttää, mutta vain aidot falafelit ovat gluteenittomia. Kikherne onkin todella terveellinen raaka-aine, joka on ravinteikas, sillä se sisältää paljon kuitua, proteiinia sekä monia tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Nämä elementit auttavatkin selittämään, miksi ne nykyään maistuvat Suomessa niin hyvin.

Baba ganoush on libanonilainen munakoisotahna, kirjoittaa Rusanen (2022). Baba ganoush ei ole yhtä tuttu kuin muut, mutta se on silti hyvä esimerkki siitä, miten eri puolilta maailmaa on Suomeen rantautunut uusia makuja.

Lopuksi vielä tabbouleh. Tabbouleh on libanonilainen persiljasalaatti, joka maustetaan mintulla, tomaatilla ja valkosipulilla (GoGreen, i.a.). Näin siitä tulee klassinen meze-salaatti tai lisuke. Meze tarkoittaa Turkin, Kyproksen, Kreikan, Libanonin ja muiden Itäisen Välimeren maiden alkupaloja (Alko, i.a.).

Japanin ja Korean ruokakulttuurin vetovoima on siinä, että niiden ruoka on kevyttä ja terveellistä. Suomalaisten Japanin-innostus alkoi tunnetusta sushista, ja nykyään myös bento-lounasboksit maistuvat, samoin moni muu ruoka. Ramen ja merilevä ovat nykyään raaka-ainehittejä. Korea taas on tuonut maailmalle kansallisruokansa, kiinankaalista hapattamalla valmistetun kimchin. Lisäksi Koreasta on tullut myös kirpeä lisäke, bulgogi, eli pikaisesti paistettut ja marinoidut naudanlihaviipaleet (K-Ruoka, 2018).

3.1.1 Ruokakampus

Helsingin yliopisto on suunnitellut maisterikoulutusohjelman nimeltään Ruokakampus, jossa opiskelijat pääsevät työskentelemään yhdessä yritysten ja henkilökunnan kanssa yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi: tehdä Suomen ruokakulttuurista kansainvälisempää, edistää ruokajärjestelmää sekä lisätä ymmärrystä Suomen ruokaviennistä (Berner, 2022). Tämä koulutusohjelma toisi enemmän osaajia ja vahvistaisi suomalaista ruokakulttuuria.

Myös Helsingin yliopistolla on kansainvälinen maisterikoulutusohjelma nimeltään Finnish-Food for Global Markets, joka tarjoaa kansainvälisille opiskelijoille mahdollisuuden opiskella ruoan kansainvälistämistä, alkutuotantoa, erilaisia raaka-aineita, gastronomiiaa sekä ruokakulttuuria. Koulutusohjelma auttaa opiskelijoita ymmärtämään, mitä tarvitaan Suomen ruokakulttuurin säilymiseen ja vahvistumiseen.

3.1.2 Kansainvälisyys ravintoloissa

Etniset ravintolat Suomessa edustavat esimerkiksi kiinalaista, japanilaista, kreikkalaista, vietnamlaista ja italialaista ruokakulttuuria. Isoin syy, miksi Suomessa on niin monta erilaista ravintolaa, on maahanmuutto. Näiden eri maiden ravintolat tuovat oman kulttuurinsa esille erilaisten annoksien muodossa. Suosittua on käydä etnisissä ravintoloissa, koska ihmiset haluavat kokeilla muiden maiden ruokia ja tutustua niiden makumaailmoihin.

Nair (2021) kirjoittaa artikkelissaan, että vuosi 2021 on ollut hänen sanojensa mukaan kiehtovaa aikaa nauttia Helsingin ravintolatarjonnasta. Helsingin ravintolaelämää rikastuttaa tämän kansainväliset kokit ja ravintoloitsijat, jotka tuovat omaa kulinaarista taustaansa uuteen kotikaupunkiinsa. Se, miten he yhdistävät kotimaansa raaka-aineita paikallisiin tai hyödyntävät luonnon yrttejä ja sieniä, inspiroi suomalaista gastronomiaa. Nämä Helsingin uudet tulokkaat tarjoilevat uusia ja ainutlaatuisia ruokia, jotka rikastuttavat kaupungin asukkaiden ruokakokemuksia.

Nairin (2021) mukaan Helsingin ruokakulttuurissa kokit ja ravintoloitsijat tuovat esiin monimuotoisia makuja ja perinteitä eri puolilta maailmaa. Esimerkiksi kansainvälinen kokki Minoru Yoshida omistaa ravintolan Sake Bar & Izakayan. Tämä pop-up-tyylinen ravintola tarjoaa japanilaista izakaya-tyyppistä ruokaa. Yoshida muutti Suomeen lähes kymmenen vuotta sitten tuoden izakaya-kulttuuria mukanaan. Toinen esimerkki on Paisano, filippiiniläistyylinen bistro, joka avattiin vuonna 2019. Eräs perustajista, Justine Caoibes, halusi tuoda filippiiniläisiä makuja Helsinkiin hyödyntäen suomalaisia raaka-aineita. Kolmas esimerkkiravintola on Taqueria Lopez y Lopez, joka on noussut Helsingissä suureen suosioon. Tämä Manu Torchion perustama tacoravintola painottuu enemmän fuusioruokaan eli eri ruokakulttuurien yhdistämiseen. Ravintola käyttää suomalaisia raaka-aineita, kuten porsaan- ja naudanlihaa, sekä valmistaa margaritoja suomalaisista mansikoista sesongin aikana. Lopuksi mainittakoon Hills Dumplings, jonka perustajat Filippo Phoumsavanh ja Edward Szechi ovat yhdistäneet Aasian ja uuden maailman kulinarismin. Tässä dumpling-ravintolassa täytteet, kuten punajuuri, saavat vaikutteita suomalaisista raaka-aineista ja kulttuurista.

3.2 Vienti- ja tuonti-tuotteet

Suomesta lähtee ulkomaille eniten maitotuotteita, tuoretta kalaa, alkoholituotteita sekä rehua. Suomesta vietiin ulkomaille 2,2 miljardin euron edestä elintarvikkeita, kun vuonna 2022 vastaava tulos oli 5,9 miljardia euroa (Elintarviketeollisuusliitto (ETL), i.a.). Suurimmat elintarvikealan yritykset, jotka ovat menestyneet ulkomailta on Fazer, Hartwall, Valio sekä muut elintarviketuottajat. Tärkeimmät tuotteet ovat Fazerin suklaa, Long Drink lonkero, ruisleipä sekä muita tärkeitä tuotteita, kuten juustot ja maidot.

Suurin suomalainen ruokayritys, joka on pärjännyt Suomen lisäksi muissa maissa Hesburger. Tämä iso ketju toimii Suomen lisäksi Virossa, Latviassa, Liettuassa, Ukrainassa, Bulgariassa, Puolassa sekä Romaniassa (Hesburger, i.a.). Viimeisin paikka, johon Hesburger on avattu, sijaitsee Puolassa kotikuljetuskeittiönä, joka toimittaa vain ruokaa koteihin. Pitkään aikaan ei ole saapunut samanlaista isoa ruokayritystä ulkomaille kuin Hesburger.

Suomeen saapuu tuontielintarvikkeita ulkomailta kuten hedelmiä, siemeniä sekä soijapapuja. Tämä voi johtua siitä, että Suomen ilmasto ei pysty tuottamaan trooppisten ilmaston hedelmiä kuten banaaneja, viinirypäleitä tai omenoita ja ihmiset haluavat ostaa tuoreita ja eri alueen hedelmiä. Vuoden 2020 tulosten perusteella Suomen tuonti oli 3,5 miljardia euroa (Elin-tarviketeollisuus (ETL), i.a.). Myös juomapuolelle tuodaan ulkomailta vesiä sekä kivennäisvesiä, vaikka Suomessa on hyvä tilanne veden suhteen.

Hallituksella on valtava ja kunnianhimoinen tavoite tuplata Suomen ruokavienti vuoteen 2031 mennessä (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK), 2024). Tämä on tarkasti laadittu suunnitelma eikä vain unelma. Tämä suunnitelma vaatii strategisia investointeja ja älykkäitä toimia mikä tarkoittaa, että aloitusvaiheessa onkin keskittyä suurempiin mahdollisuuksiin. Nämä tekijät luovat kilpailukykyiset kaupalliset edellytykset ja optimaaliset olosuhteet toiminnalle. Hyvä lähestymistapa on tarkastella muiden maiden tehokkaita toimintamalleja ja soveltaa niitä. On oleellista tehdä selkeä ero strategisen tason hankkeilla ja perustason hankkeiden välillä. Tämä johtuu siitä, että strategisen tason hankkeilla yritysten kansainvälinen myyntikyky ja investointihalukkuus kansainväliseen toimintaan ovat kokeneet merkittävästi myönteistä vaikutusta, mikä on osoitettu myös kansainvälisesti. Tämä positiivinen kehitys on vahvistanut yritysten kykyä kasvattaa myyntiä ulkomailta ja lisännyt niiden luottamusta investoida kansainväliseen laajentumiseen.

Ruokaviennissä ulkomaille tulee olemaan omat haasteensa. Ninios (2024) kirjoittaa, että ruokaviennin mahdollinen kasvattaminen tulee edellyttämään myös täydentäviä toimia, kuten koulutusta, tutkimusta ja erityisiä ratkaisuja. Mahdollinen tarve näille toimille tulisi siis arvioida Ninioksen (2024) mukaan ruokatiedon kasvua tukevassa ohjelmatyössä on tärkeää, että valtio tukee paitsi tunnistettuja tarpeita myös tarvittavia toimenpiteitä riittävällä rahoituksella ja käynnistää hankkeet viipymättä. Näiden ohjelmien onnistuminen vaatii selkeän ja hyvin laaditun kasvusuunnitelman, joka määrittelee tarkasti hankkeiden rahoitustarpeet. On

huomioitava, että konkreettisten toimien puuttuessa on olemassa riski, että viennin ja kehityksen edistämisestä jäädytään pelkkään puheeseen ilman varsinaisia edistysaskeleita.

3.3 Ruokatrendit

Ruokatrendi on ilmiö, missä tietyn väliajoin ilmestyy kansainvälinen trendi, jossa ihmiset syövät tietynlaista ruokaa kuten superfoodeja, erilaisia dieettejä sekä tiettyjen proteiinien kuten jauhelihan tai broilerin vähentämistä. Tämä tuo ihmisten ruokavalioihin tietynlaisen muutoksen, kun ihmiset kokeilevat dieettejä ja joidenkin hiilihydraattien vähentämistä, kirjoittaa Mansikkamäki (2023).

Kulhuruoat ovat nyt trendikkäitä, ja yhä useammat ravintolat tarjoavat annoksia kulhoista perinteisten lautasten sijaan. Erityisen suosittuja ovat korealainen keittiö ja muut Aasian maut, jotka inspiroivat uusia ruokailuelämyksiä. Japanilaiset bentolaatikat voivat olla seuraava nouseva trendi. Samalla kasvipohjaiset vaihtoehdot lisäävät suosiotaan, ja kasviksia käytetään yhä enemmän kaikilla aterioilla. Liha ja Ruoka- lehden vuoden 2024 trendikatsaus nostaa esille mielenkiintoisia ilmiöitä ja suuntauksia eri puolilta maailmaa, Solala (2024) kirjoittaa. Useat trendit voivat olla pinnalla pitkään, mutta ne voivat silti muuttua tai kehittyä ajan myötä ja tämä tarkoittaa sitä, että ruokamaailma ei pysy paikallaan vaan muuttuu jatkuvasti. Näin on käynyt esimerkiksi vastuullisuuden kanssa, jonka monet eri ulottuvuudet ovat aiheuttaneet elintarvikealan toimijoille paljonkin töitä. Tulevaisuudessa vastuullinen kommunikointi muuttuu tärkeämmäksi.

Maailman kriisit vaikuttavat vahvasti. Venäjän aloittama hyökkäys Ukrainaa vastaan vaikuttaa suuresti raaka-aineiden saantiin. Kaupankäyntiin ja tuotanto-olosuhteisiin nostamalla muun muassa ruoan hintaa tuntuvasti, Solala (2024). Ruoan hinta on vuonna 2024 noussut paljon ja tällä on suuri merkitys ruokaostoksia tehdessä ihmisillä. Nykyään valinnat tehdään harkitsevammin ja suunnitelmallisemmin sekä lisäksi osa voi joutua tinkimään ostaessaan. Edulliset tuotteet ja kaupan alennustuotteet päätyvät helpommin mukaan ja enemmän ruokaa tehdään itse alusta alkaen. Tämä toki myös leikkaa kaupassa syntyvää ruokahävikkiä. Maksajat ovat myös huomattavasti tarkempia siinä, että ruokaa menisi vähemmän roskiin. Tulevaisuudessa toisen jätteenä jäänyt raaka-aine voi toimia toiselle arvokkaana resurssina.

Innovatiiviset toimintamallit, joissa raaka-aineiden sivuvirtoja ja hävikkiä hyödynnetään, tarjoavat konkreettisia esimerkkejä kiertotalouden toteutumisesta.

Sen lisäksi, että alennustavarat ovat nousseet hintansa takia paljon ostetuiksi tuotteiksi ja myös valmisruoat tehneet nousuaan. Vaikka ihmiset tekevät nykyään usein ruokaa kotona sen edullisemman hinnan takia, niin valmisruoat koetaan helppoina, nopeina ja tutun turvallisia ruokaratkaisuina. Kuluttajat myös haluavat suoriutua päivittäistavaraostoksistaan entistä nopeammin ja helpommin ja tämä vaikuttaa verkkokauppojen ja toimitus palveluiden kasvussa ja kehittämisessä, Solala (2024).

(Saarioinen, i.a.) näkemyksen mukaan tulevaisuuden ruokatrendeistä voi tulla harvinaisuuksia. Kun ilmastonmuutos muuttaa meidän tulevaisuuden ruokatottumuksiamme ja ilmastoa kuormittavimmat ruokavalion osat vähenevät suositeltavassa ruokavaliassa. Tämän seurauksena uusia ruokatrendejä tulee meidän ruokaympyräämme, kuten ötököiden syöminen tai pelkästään kasvien syönti.

Jos mietimme, mitä syömme tulevaisuudessa niin Maa-metsätalousministeriön kaavailema selonteko Ruoka2030 (Ruoka2030, i.a.) kertoo, miten meidän ruokatuotantomme ja ruokailutottumukset muuttuvat mitä enemmän siirrymme tulevaisuuteen päin. Ruoka2030:n visio on, että suomalaiset saisivat syödä kestäväää, eettisesti tuotettua, kotimaista, maukasta ja terveellistä ruokaa. Uhkina tämän toteutumiseksi on mahdollinen maatalouden heikkeneminen, ilmastonmuutos sekä veden laadun huonontuminen, mutta näiden kaikkien asioiden pitäminen hyvänä on Suomen sekä Euroopan unionin vastuulla.

3.4 Turismi Suomessa

Suomeen tulee turisteja jokaisesta kolkasta esimerkiksi kesäsesongin sekä joulun aikaan, kun turistit haluavat nähdä Rovaniemellä sijaitsevan joulupukin. Eniten turisteja Suomeen majoituksiltaan tulevat Ranskasta, Saksasta, Iso-Britanniasta sekä Alankomaista, kertoo Suvi Ahola Nordic Marketing (2023). Taas venäläisten sekä muiden Aasian maiden kuten Japanin matkailijoiden osuus on laskenut jopa miljoonalla yöpyjällä (Valkama, 2024). Syy, miksi näiden mainittujen matkailijoiden osuus laski viime vuoden aikana, on tällä hetkellä käynnissä

oleva Venäjän ja Ukrainan välinen sota, joka aiheuttaa matkailijoita tekemään pidempiä matkoja.

Talvisesonki 2023–2024 kasvoi jopa 10 prosenttia ja silloin Suomeen matkusti 2 miljoonaa kävijää (Visit Finland, 2024). Tämä tulos oli paljon parempi kuin mitä se on ollut koronapandemian aikana vuosina 2020–2022 ja sai samanlaisen turistiväen ennen pandemia aikaa. Matkailijat kuluttivat vuonna 2019 yhteensä 16,3 miljardia euroa, (Visit Finland, i.a.). Matkailualalla toimii Suomessa 29 000 yritystä, jotka työllistävät 154 000 työntekijää vuodessa. Vuonna 2022 ulkomaalaisten matkailijoiden osuus kohdistui enemmän Uudellemaalle (65 prosenttia), Lappiin (46 prosenttia) sekä Ahvenmaalle (70 prosenttia), (Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), i.a.).

Miksi ulkomaalaisia kiinnostaa matkustaa juuri Suomeen? Tähän vastauksena voi olla hiljaisuuden kaipuu äänekkäistä muista isoista kaupungeista, Muumimaailma on japanilaisten keskuudessa suosittu nähtävyys, jouluna joulupukin paja on ulkomaalaisten suosikkikohte, koska se vetää puoleensa joulupukin nimellä väkeä etenkin talvisin sekä suomalainen ruoka, joka voi ulkomaalaista ihmetyttää, kun he maistavat suomalaisille tunnettuja makuja kuten salmiakkia ja hernekeittoa. Saarinen (2010) kertoo, että vaikka ne maistuvat meille, niin ulkomaalaiset oudoksuvat niiden makua. Heidän mielestään sokeriliemet kuuluvat säästää jälkiruokiin. Tällä toteamuksella voi ilmaista sitä, että ulkomailta tuleville matkailijoille suomalaisessa ruokakulttuurissa on monia uusia ja jännittäviä piirteitä meidän ruokakulttuurissamme kuten ruoissa tai tavoissa. Heidät voisi opettaa erilaisiin annoksiin ja elintarvikkeisiin, että he oppisivat kunnioittamaan ja saamaan tuntemuksia ruuan yksinkertaisuudesta ja makuelämyksistä.

Suomen tulevaisuus matkailun suhteen on positiivinen, koska siihen sisältyy monipuolinen markkinavalikoiman ylläpitäminen. Jotta Suomen markkinavalikoima saadaan nousuun, täytyy kehittää liiketoimintaa ja innovoida sekä käyttää tiedon johtamisen keinoja, (Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), 2022). Suomi on hyvin kasvava paikka yrittäjille ja liiketoiminnan ylläpitämiseen sekä ensi vuosikymmenen aikana tulisi nostaa yritystoimintaa ja palkita yrittäjiä riskin ottamisesta, (Yrittäjät, 2019). Kasvavan matkailupuolen lisäksi työvoiman saatavuus Suomen matkailuun on haaste. Seuraava mahdollinen pandemia tai Venäjän sota Ukrainan kanssa haastavat rekrytointia.

3.5 Ravintolaruokailu

Matkailun nousun myötä ravintolapalveluiden kysyntä on kasvussa, mutta Suomi on jäljessä Etelä- ja Keski-Eurooppaa sekä muita Pohjoismaita, (Hartwall, i.a.). Suomessa ruokaravintolat ovat aina täynnä perjantaisin ja lauantaisin, vaikka Euroopassa tämä ilmiö tapahtuu joka päivä, kertoo MaRan toimitusjohtaja Timo Lappi (Hartwall, i.a.). Lapin mielestä nuoret ovat kuitenkin omaksuneet eurooppalaisen tyylin ja syövät entistä enemmän ulkona.

Kuitenkin ruokaravintoissa syöminen ei ole helppoa kaikkien hidasteiden takia, kuten suuret raaka-aine – ja henkilöstökulut, korkea verotus ja ravintola-anniskelun vähäinen määrä. Ihmiset eivät liiku ulkona syömässä korkean hinnan ja vähäisen varallisuuden takia.

Kespron tekemässä tutkimuksessa Ravintolailmiöt ilmenee, että Suomessa ulkona syömisen tulevaisuus on monipuolisempaa kuin koskaan ja tarjolle tulee jatkuvasti erilaisia konsepteja ja tekijöitä, jotka voivat mullistaa ravintola kenttää, (Kespro, 2017). Myös ravintolaruoasta tulisi arkipäiväisempää ja se olisi tulevaisuudessa entistä vahvempi vaihtoehto perinteiselle ruokakauppareissulle. Pelkästään hyvä ruoka ei enää riitä vaan asiakkaat haluavat yllättyä ravintolan estetiikasta ja hyvästä tarjoilusta. Yksi tulevaisuuden iso huolenaihe on vastuullisuus ja se tulee näkyä ruuassa ja ravintoloissa.

4 Haastattelututkimus

4.1 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastella Suomen ruokakulttuurin historiaa ja sen muutoksia vuosikymmenten saatossa. Erytystä huomiota kiinnitettiin siihen, miten erilaiset historialliset tapahtumat, kuten kaupungistuminen ja kansainvälistyminen, ovat muokanneet ruokakulttuuriamme. Lisäksi kirjallisuusosion tavoitteena oli lisätä ymmärrystä, millaisia vaikutuksia näillä muutoksilla on nykypäivän ruokailutottumuksiin ja ruokaperinteisiin.

Työn toisena tavoitteena oli perehtyä ja selvittämään Suomen eri maakuntien ravintoloiden ruokaperinteitä. Tällä pyrittiin ymmärtämään, miten eri maakuntien ruokaperinteet vaikuttavat yritysten liiketoimintastrategioihin ja asiakaskunnan muodostumiseen.

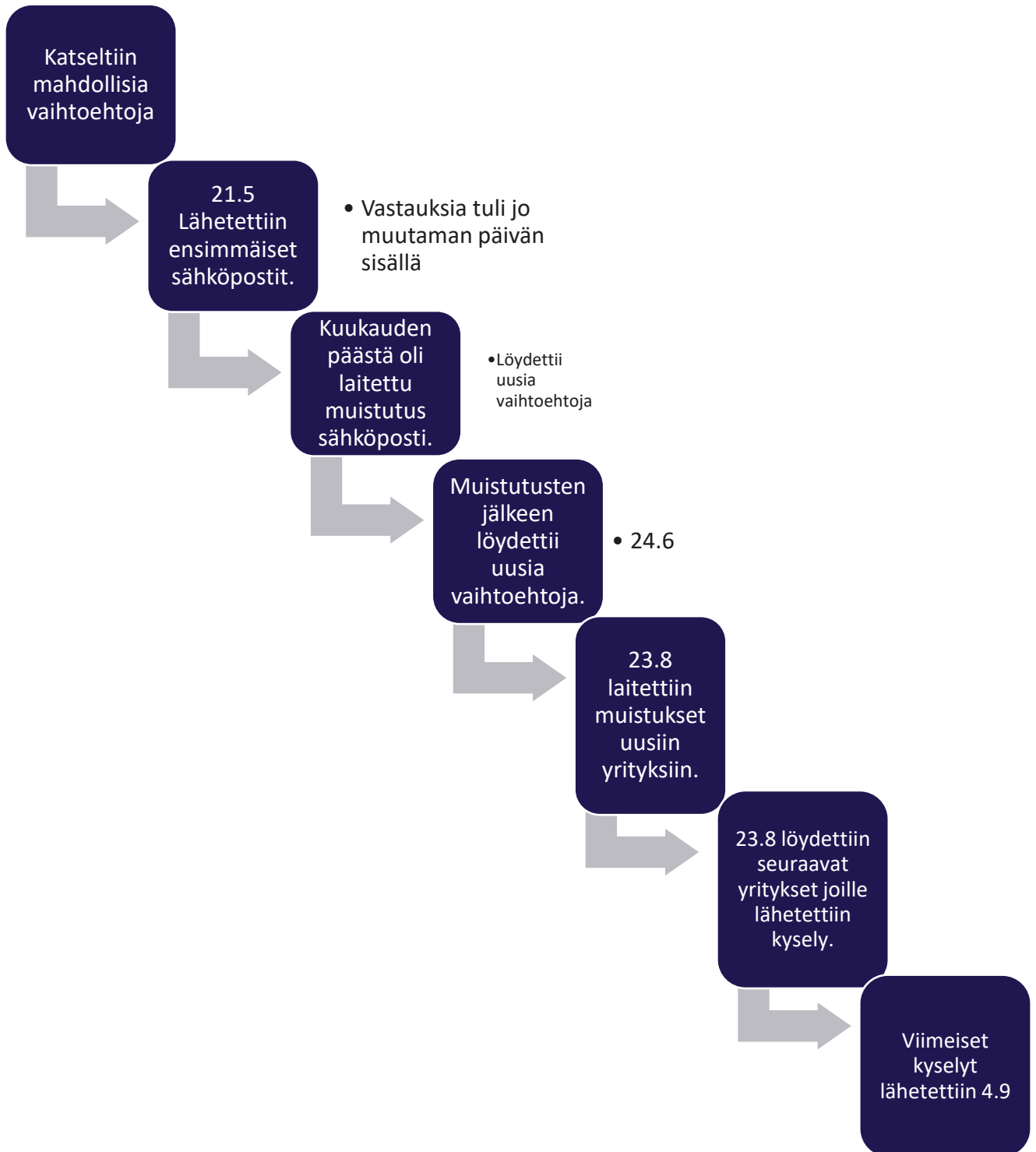
Kokonaisuutena työn tavoitteena oli luoda laaja katsaus suomalaisen ruokakulttuurin kehitykseen ja sen vaikutuksiin nykypäivän ruokailutottumuksiin ja elintarvikealaan. Tutkimus pyrki antamaan alustavan kuvan siitä, miten historialliset muutokset, alueelliset perinteet, modernit trendit ja kansainväliset markkinat kietoutuvat yhteen muodostaen nykyisen suomalaisen ruokakulttuurin.

4.2 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksessa pyydettiin eri maakunnista valittuja ravintolayrityksiä vastaamaan sähköpostitse lähetettyihin kysymyksiin (liite 1). Sähköpostia lähetettiin muutamaa yritykseen kullekin maakunta-alue. Sähköposteja lähetettiin yhteensä 41 ravintolalle 21.5–4.9 2024 heidän yleisiin sähköpostiosoitteisiinsa. Muut yritykset paitsi Varsinais-Suomesta vastannut antoivat luvan käyttää yrityksen nimeä. Vastaukset on esitetty tuloksissa ja koottu liitteeseen 2.

Yrityksiin tutustuttiin nettisivujen kautta, mikään valituista ei ollut ennestään tuttuja paitsi Etelä-Pohjanmaa. Yritykset oli valikoitu kahden asian perusteella. Ensimmäiseksi katsottiin menua ja sen ainutlaatuisuutta muihin maakuntien ravintoloihin nähden. Tarkoituksena oli etsiä internet-sivustojen perusteella omaleimaisia ravintolayrityksiä, joissa paikallisuus ja maakunnat tulisivat vahvasti esiin. Jos yrityksellä ei ollut menua näkyvillä, se jätettiin pois.

Toisena ravintoloiden etsintään vaikuttavana tekijänä olivat asiakkaiden arvioiden määrät ja miten hyvät arviot yritys oli saanut. Yksinkertaisesti enemmän arvioita tarkoittaa enemmän asiakkaita ja hyvät arviot viittaavat siihen, että yritys on onnistunut palvelukonseptissaan



Kuvio 8 Opinnäytetyön prosessikuvaus.

Sähköpostitse saadut vastaukset kirjattiin valmiille Word -pohjalle mihin oli kirjattu maakunta, yrityksen nimi, yrityksen puhelinnumero ja sähköposti. Yrityksiä muistutettiin vastaamisesta kuukauden kuluttua viestien lähettämisestä.

Työssä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus eroaa määrällisestä siten, että määrällinen on melko tarkasti numeraalinen tutkimus mikä on parempi, kun haluaa saada tietoa suuremmalta kohderyhmältä. Laadullinen on parempi pienemmille kohderyhmille, sillä se antaa mahdollisuuden erilaisille lähestymistavoille. Kvalitatiivinen tutkimus myös suosii empiirisiä aineistoja (havaintoihin ja kokemukseen perustuvia) nämä voivat olla tekstejä, keskusteluja, haastatteluja, havainnointipäiväkirjoja, kuvia, tiloja tai tämän työn tapauksessa kyselyjä. Kvalitatiivinen tutkimus oli parempi valinta tälle työlle, koska se antoi mahdollisuuden kattavampiin vastauksiin ja antoi mahdollisuuden yrityksille tuoda omaa persoonaa esiin (Juhila, 2021).

Työn kyselyssä kysyttiin kohderyhmistä, mahdollisista kansainvälisistä asiakkaista, suosituimmista ja pisimpään olleista ruuista, lähituotetuista raaka-aineista, näkykö maakunta menussa, ruokatrendien seurannasta ja vaihtuuko tarjonta sesonkien tai tietyn ajan mukaan. Nämä kysymykset oli muotoiltu siten, että työhön saisi mahdollisimman laajalla tavalla tietoa ja pyrittiin minimoimaan mahdollisia kyllä/ei vastauksia.

4.3 Eettiset kysymykset

Työn eettisesti haastavin alue on historia ja sota-aika. Tämä synkkä aika voi olla edelleen joillain kansalaisilla mielessä ja tuoda esiin kivuliaita muistoja. On kuitenkin myös tosiasia, että historiasta pitäisi ottaa oppia.

Kyselyn suhteen työssä ei pakoteta ketään vastaamaan, ja yritykset saivat pysyä anonyymeina. Kyselyssä ei loukattu kenenkään yksityisyyttä tai kysytty mitään arkaluontoisia kysymyksiä.

5 TULOKSET

Kyselyitä lähetettiin yhteensä 41, joista vastauksia saatiin 14. Näistä 14:stä yksi yritys ei halunnut lähteä mukaan, ja Varsinais-Suomen yritys ei halunnut mainita nimeään. Loput yritykset antoivat luvan käyttää nimeä opinnäytetyössä:

Etelä-Karjala: Ravintola Sumu & The Kitchen

Etelä-Pohjanmaa: Ravintola Verstas

Kanta-Häme: Tiirinkosken kahvila

Keski-Suomi: Patapirtti

Kymenlaakso: Ravintola Wanha Fiskari

Lappi: Ravintola Aanar

Pirkanmaa: Helvetinportti

Pohjois-Karjala: Parpeinpirtti & Royal Ruka

Pohjois-Savo: Mustalammas & Taivaanranta

Satakunta: House Galle

Varsinais-Suomi:

Vastausten oli tarkoitus antaa tarkempi kuva maakuntien ravintoloiden toimista, ja siitä näkyvätkö maakuntien periteet heidän toimiessa. Sekä mahdollisia eroavaisuuksia maakuntien välillänsä, mutta näin ei käynyt, koska vastauksia tuli harmillisen vähän. Tuloksiin on lisätty yhteenvedot vastauksista, koska vastauksia tuli pääasiassa yksi per maakunta. Etelä-Karjalasta ja Pohjois-Pohjanmaalta saatiin kaksi vastausta. Vastaukset eivät ole tarpeeksi tarkkoja edustamaan maakuntia.

Maakunnat, joista ei saatu ravintoloilta vastauksia, olivat Ahvenanmaa, Kainuu, Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Pohjanmaa ja Uusimaa.

Pohjoisemmat yritykset, erityisesti Lappia lähellä olevat, olivat selvästi enemmän maakuntansa tyylisiä ruoan suhteen. Moni yritys oli suunnitellut listansa sen mukaan, mitä maakunnassaan sai tilattua, jotta pystyi käyttämään lähellä tuotettuja raaka-aineita. Muuten maakunta ei kuitenkaan varsinaisesti näkynyt listoilla.

5.1 Kohderyhmät

Kohderyhmänä vastauksissa mainittiin yleisimmin aikuiset. Neljä yritystä vastasi, että kaikki ovat tervetulleita. Kolmen yrityksen kohderyhmänä olivat matkailijat/turistit. Loput olivat yritysasiakkaita.

5.2 Kansainväliset asiakkaat ja turistit

Kaikissa yrityksissä käy ainakin jonkin verran kansainvälisiä asiakkaita sesongin aikana, paitsi Verstaassa ja Sumussa. Suureksi osaksi turismi on ollut nousussa, erityisesti sesonkiaikoina. Itäpuolella olevat yritykset ovat kuitenkin kärsineet nykyisestä maailmantilanteesta, mikä vaikuttaa turismiin. Sijainnilla on ehdottomasti merkitystä.

5.3 Suosituin ruoka ja pitkään listalla pysynyt annos

Etelä-Karjalasta vastasivat Sumu ja The Kitchen, joiden suosituimmat ruoat olivat yllätysmenu, jossa oli haukea ja hiiligrillissä valmistettua pihviä sekä grillattua lohta, mutta kummasakaan ei näkynyt maakunnan perinteet. Etelä-Pohjanmaan Verstaassa oli panko-kuorutettu broileri, joka ei ole osa Suomen ruokakulttuuria, sillä panko on peräisin Japanista. Tiirinkosken kahvila Kanta-Hämeestä kertoi, että heillä oli lämminsavulohi-katkarapuskagen-vohveliannos ja kesällä tilan omasta lihasta valmistetut hampurilaiset, mutta mikään näistä ei edustanut Kanta-Hämettä. Keski-Suomessa Patapirtti käytti naudansisäfilettä, Päijänteen kuhaa ja poroa, mikä edustaa maakuntaa paremmin, vaikka poro ei ole niin tyypillinen valinta. He käyttivät myös marjoja annoksissaan. Kymenlaakson Fiskarissa suosituimmat ruoat olivat

Fiskarin isännän savulohi, päivän vaalea kala ja pippuripihvi. Pippuripihvi ei kuvasta maakuntaa, mutta kalaruoat kyllä. Aanaarissa Lapissa suosituin ruoka on poro, joka on yksi Lapin tyypillisimmistä ruuista. Pirkanmaan Helvetin Portin suosituin ruoka oli villisika, mikä ei ole tyypillinen Etelä-Pohjanmaan maakunnalle. Royal Rukassa Pohjois-Pohjanmaalla suosituin ruoka on Lappi-illallinen, joka heidän mukaansa valmistetaan lähialueiden raaka-aineista perinteisin lappilaisin reseptein. Pohjois-Savon Mustassa Lampaassa suosituin ruoka on Elämys-menu, josta ei voida sanoa, että se edustaa maakunnan ruokakulttuuria. Toinen Pohjois-Savon yrityksistä, Taivaanranta, tarjoaa whiskey-pippuripihviä, etanoita alkuruoaksi ja creme brûléet jälkiruoaksi, mutta mikään näistä ei ole tyypillinen Pohjois-Savon ruokakulttuurille. Satakunnan House Gallessa oli myös viskipippuripihvi, mikä ei ole tyypillinen ruoka siellä. Lopuksi Varsinais-Suomesta ei ole vielä mainittu.

5.4 Lähialueiden raaka-aineet

Kaikki yritykset suosivat lähituotteita, erityisesti marjojen, sienten, kalan ja lihan osalta. Jotkin yritykset myös tuottivat omia raaka-aineitaan, kuten Helvetin Portti, joka kasvatti strutseja tiilalla, sekä Aanaar, joka hankki poronlihan poronkasvattajilta ja keräsi marjoja metsästä.

5.5 Maakunnan ja alueen näkyvyys ruoissa

Monessa paikassa maakunnan erityispiirteet eivät näkyneet usein ruokalistalla. Mitä pohjoisempi yritys oli, sitä enemmän paikallisuus näkyi ruoassa ja toiminnassa, kuten Royal Rukassa. Lähi-tuotettujen raaka-aineiden laatu oli merkittävä tekijä monissa yrityksissä, ja se vaikutti ruokalistan sisältöön.

5.6 Ruokatrendien seuranta

Kaikki muut yritykset paitsi yksi seurasivat ruokatrendejä parantaakseen työntekijöidensä osaamista ja tarjottavan ruoan laatua.

5.7 Listan vaihtuvuus

Ruokalista vaihtui yleisimmin sesongin mukaan, joko raaka-aineiden hinnan takia tai esimerkiksi kesä- ja joulumenujen vuoksi. Yksi ravintola vaihtoi jopa viisi kertaa vuodessa, kun taas toinen paikka vaihtoi vain yhden tai kaksi annosta vuodessa. Loput ravintolat vaihtoivat ruokalistaan sesongin mukaan kuten mainittu.

6 Pohdinta

Opinnäytetyö sai alkunsa kiinnostuksesta Suomen ruokakulttuuriin, mutta tavoitteiden ja toteutuksen välillä on havaittavissa epäjohdonmukaisuuksia. Vaikka työn toivotaan tarjoavan tietoa Suomen ruokakulttuurista ja sen historiallisesta kehityksestä, lähestymistapa on jäänyt pinnalliseksi. Työ keskittyy laajasti historiaan, mutta historiakatsaus on vain "pieni katsaus", eikä se näin ollen täytä syvällisen analyysin kriteerejä. Tasapuolisuuteen pyrittiin, mutta mitä kriteerejä käytettiin eri aikakausien painottamisessa? Tätä ei ole avattu riittävästi, ja se jättää lukijalle epäselväksi, kuinka esimerkiksi sotien ajan tai modernin aikakauden merkitystä ruokakulttuuriin on suhteutettu.

Maakunnat oli alun perin tarkoitettu keskeiseksi teemaksi, mutta niiden käsittely jäi sivurooliin. Tämä muutos herättää kysymyksiä tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen joustavuudesta. Vaikka kyselytutkimus sidottiin maakunnalliseen näkökulmaan, sen rajoitukset – esimerkiksi tarkempien kysymysten puute ja alhainen vastausmäärä – rajoittivat sen käyttökelpoisuutta. Maakunnallisen ruokakulttuurin erojen analyysi jäi näin ollen puutteelliseksi ja enemmän spekulatiiviseksi kuin tiedollisesti perustelluksi.

Sotien ajan ruokakulttuurin käsittelyä voisi laajentaa pelkästä "synkästä ajanjaksosta" ruokahuollon innovaatioihin ja yhteiskunnalliseen selviytymiseen. Sota-aikana syntyneet ruokakulttuurin muutokset, kuten raaka-aineiden korvikkeet ja ruokailutottumusten muutokset, ovat edelleen vaikuttaneet suomalaisiin ruokatapoihin. Tämä teema tarjoaa runsaasti tilaa syvemmälle analyysille.

Nykyajan ruokakulttuurin esittely jää väistämättä hajanaiseksi, kun aihealue kattaa niin paljon kansainvälistymisestä ruokatrendeihin ja ravintolakulttuuriin. Esimerkiksi kansainvälisyyden ja etnisten ravintoloiden käsittely on lähtökohtaisesti kiinnostavaa, mutta jää melko yleiselle tasolle. Mikä on maahanmuuton ja etnisten ravintoloiden todellinen vaikutus suomalaisiin ruokailutottumuksiin? Onko havaittavissa trendiä, jossa etniset maut sulautuvat osaksi suomalaista ruokaperinnettä, vai pysyvätkö ne rinnakkaisina ilmiöinä?

Kysymykset, kuten miksi suomalaiset käyvät ravintoloissa harvoin, ansaitisivat kriittisempää tarkastelua. Kyseessä voi olla monisyinen ongelma, joka liittyy esimerkiksi hintatasoon,

kulttuurisiin tapoihin ja yhteiskunnallisiin asenteisiin. Tämä jää kuitenkin maininnan tasolle, eikä ilmiön syitä tai mahdollisia ratkaisuja analysoida syvällisesti.

Suomen ruokakulttuurin tulevaisuutta pohdittaessa työn painopiste jää hieman epäselväksi. Esimerkiksi Ruoka2030-raportin viittaus jää irralliseksi, eikä sitä linkitetä esimerkiksi maatalouden muutosten tai kestäväen kehityksen laajempaan kontekstiin. Trendien, kuten hyönteisruoan tai uusien kasvipohjaisten tuotteiden, käsittely kaipaisi enemmän taustoitusta ja kriittistä pohdintaa siitä, kuinka nämä trendit vaikuttavat perinteiseen ruokakulttuuriin.

Työ on laaja, mutta sen analyyttisyys ja syvällisyys kärsivät aiheen pirstaloitumisesta. Työssä on paljon kiinnostavia aiheita, mutta niiden välinen yhteys jää toisinaan epäselväksi. Tulevaisuuden tutkimuksia varten olisi hyödyllistä keskittyä rajatumpaan näkökulmaan, kuten tiettyyn historialliseen kauteen, maakuntien eroihin tai kansainvälistymisen vaikutuksiin.

Kyselytutkimuksen laadun parantaminen, esimerkiksi tarkemmin suunnitelluilla kysymyksillä ja tehokkaammalla jakelulla, voisi lisätä työn uskottavuutta ja tarjota kattavamman kuvan maakunnallisista eroista. Lisäksi kriittisempi lähestymistapa historiallisiin ja nykypäivän ilmiöihin erityisesti niiden syy-seuraussuhteisiin tekisi työstä analyyttisemmän ja akateemisesti perustellumman.

Suomen ruokakulttuurin ainutlaatuisuus ja moninaisuus ansaitsevat syvällisen tarkastelun. Tämä opinnäytetyö on hyvä lähtökohta, mutta jatkotutkimuksissa on mahdollisuus pureutua syvemmälle kulttuurisiin, yhteiskunnallisiin ja taloudellisiin tekijöihin, jotka muovaavat ruokailutottumuksia niin Suomessa kuin globaalissa kontekstissa.

LÄHTEET

Ahola, S. (16.03.2023) *Matkailukatsaus – miltä suomimatkailun vuosi 2023 näyttää?*
<https://www.nordicmarketing.de/fi/blogi/matkailukatsaus-suomen-matkailu-2023>

Alko (i.a). *Meze* <https://www.alko.fi/juoma-ruoka/yhdista-ja-onnistu/alkupalat/meze>

Baba Foods (28.09.2020). *Falafel resepti* <https://baba.fi/aito-falafel-resepti/>

Berner, A (2.12.2022) *Suomalaisen ruokajärjestelmän kansainvälistäminen*
https://mmm.fi/documents/1410837/126357651/Vientiresepti_toimeenpanosuunnitelma_02122022.pdf

Elintarviketeollisuus (ETL) (11.06.2021). *Elintarvikkeiden tuonti Suomeen 2010–2020.*
<https://www.etl.fi/uutishuone/elintarvikkeidentuonti-suomeen-2010–2020/>

Elintarviketeollisuusliitto (ETL) (i.a). *Vienti* <https://www.etl.fi/tietoa-ruoka-alasta/vienti/>

Elintarviketeollisuusliitto (ETL). (30.06.2022) *Vastuullinen ruokapuhe on jokaisen oikeus*
Elintarviketeollisuusliitto <https://www.etl.fi/uutishuone/vastuullinen-ruokapuhe-on-jokaisen-oikeus/>

Elävä Perintö. (19.3.2021) *Poronkäristys*
<https://wiki.aineetonkulttuuriperinto.fi/wiki/Poronk%C3%A4ristys>

Elävä Perintö. (9.5.2024) *Kalakukko* <https://wiki.aineetonkulttuuriperinto.fi/wiki/Kalakukko>

Fountain, S.L. Meyer, C. Nördström, T. Viestad, A. (2008). *Täydellinen päivä – Ruokaretki Pohjoismaissa.* Otava

Go Green (i.a). *Tabbouleh- Libanonilainen persiljasalaatti*
<https://www.gogreen.fi/reseptit/tabbouleh-libanonilainen-persiljasalaatti/>

Hartwall (i.a). *Miltä näyttää matkailu- ja ravintola-alan tulevaisuus.*
<https://www.hartwall.fi/inspiroidu/trendit/milta-nayttaa-matkailu--ja-ravintola-alan-tulevaisuus/>

Hernandez, A (29.02.2024). *What is a SAN Certificate? Understanding subject alternative name certificates* <https://venafi.com/blog/understanding-subject-alternative-name-san-certificates/>

- Honkanen, J (2.2.2020). *Hyvä paha musta herkku- salmiakki*.
<https://suomisyojajuo.fi/2020/03/03/hyva-paha-musta-herkku-salmiakki/>
- Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. 2007a. *Ruokavuodet. 1950-luku*
<https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12-1.pdf>
- Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. 2007b. *Ruokavuodet. 1960–1970-luvut*.
<https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12b.pdf>
- Hopsu-Neuvonen, A. & Härkönen, M. 2007c. *Ruokavuodet. 1980–1990-luvut*.
<https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2017/08/12-2.pdf>
- Hyvä Apaja (i.a). *Suomen Kalalajit*. <https://hyva-apaja.fi/suomen-kalalajit/>
- Hyvönen P.(2023) *Näin me syömme – suomalaisten ruokakori on muuttunut 20 vuodessa valtavasti. Enemmän tarinoita* <https://www.etlehti.fi/artikkeli/raha/nain-me-syomme-suomalaisten-ruokakori-muuttunut-20-vuodessa-valtavasti>
- Ilmatieteen laitos (i.a) *Terminen kasvukausi* <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/terminen-kasvukausi>
- InfoFinland (03.10.2024). *Suomalaiset juhlapäivät*. <https://www.infofinland.fi/fi/information-about-finland/cultures-and-religions-in-finland/finnish-holidays>
- Juhila, K (i.a). *Laadullinen tutkimus ja teoria*.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>
- Jussila, H. (25.10.2022) *10 vinkkiä myönteiseen ruokapuheeseen*
https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/10-vinkkia-myonteiseen-ruokapuheeseen/
- Kallioniemi, J. (2006). *Sotavuosien konsteja ja korvikkeita*. Vähäheikkilän Kustannus.
- Kangas, L. (7.03.2024) *Kakkostyyppin diabetes yleistyi rajusti nuorilla – Suomi pääsi kyseenalaisen tilaston kärkeen* <https://yle.fi/a/74-20078005> (Yle).
- Kangasniemi, J. (i.a). *Ulkomaankauppa*. <https://ek.fi/tutkittua-tietoa/tietoa-suomen-taloudesta/ulkomaankauppa/> (EK).
- Kespro (23.10.2018). *Ravintolaruokailun ja ulkona syömisen tulevaisuus*.
<https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/ravintolaruokailun-ja-ulkona-syomisen-tulevaisuus>

- Kespro (19.10.2017). Ravintolailmiöt 2018 <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/suomalaiset-ravintolailmiot-ja-ravintolatrendit-vuodelle-2018>
- Kiviranta, V. (16.08.2022). *Suomalaiset lihovat edelleen ja diabetes yleistyy, ennustaa THL.* <https://yle.fi/a/3-12578166>
- kookas (2024) *etelä- ja pohjois-pohjanmaan perinneruokakulttuuri* <https://www.kookas.fi/ruoka-juoma/reseptit/perinneruoat/etela-ja-pohjois-pohjanmaan-perinneruokakulttuuri>
- kookas (2024) *kootut vastaukset kansalle.* <https://www.kookas.fi/>
- K-Ruoka (i.a). *Seuraavaksi maistetaan ramenia, bulgogia ja freekehiä* <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/arki/seuraavaksi-maistetaan-ramenia-bulgogia-ja-freekehia>
- Kuntaliitto (i.a). *Kaupunkien ja kuntien lukumäärät ja väestötiedot.* <https://www.kuntaliitto.fi/kuntaliitto/tietotuotteet-ja-palvelut/kaupunkien-ja-kuntien-lukumaarat-ja-vaestotiedot>
- Kylli, R (2021). *Suomen ruokahistoria – Suolalihasta sushiin.* Gaudeamus.
- Kärkkäinen, T. (13.11.2021) *Näin me syömme – suomalaisten ruokakori on muuttunut 20 vuodessa valtavasti Näin me syömme.* <https://www.etehti.fi/artikkeli/raha/nain-me-syomme-suomalaisten-ruokakori-muuttunut-20-vuodessa-valtavasti>
- Lahti, M. 2015. Iltä-Sanomat. *2000-luvun suomiruokaa: sushia ja sweet chiliä* <https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000000892891.html>
- Leipätiedotus (05.07.2022). *Suomalainen rikas leipäkulttuuri.* <https://www.leipätiedotus.fi/medialle/tiedotteet/suomalainen-rikas-leipäkulttuuri.html>
- Maa- ja metsätalousministeriö (MMM) (i.a). *Ruoka2030 Suomi- ruokaa meille ja maailmalle* <https://mmm.fi/documents/1410837/1923148/ruokapoliittinen+selonteko+ruoka2030/d576b315-41fe-4e9d-9d02-8462c5ae5895>
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK) (17.08.2023). *Suomalaisen ruoan päivää vietetään syyskuussa – tule mukaan juhlintaan.* <https://www.mtk.fi/-/suomalaisen-ruoan-paiva-23-1>
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK) (19.01.2017) *Ruisleipä on Suomen kansallisruoka.* Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto <https://www.mtk.fi/-/ruisleipa-on-suomen-kansallisruoka>

- Mansikkamäki, S (15.3.2023). *Onko tässä maailman paras hummus? Yhtä raaka-ainetta et osaisi arvata – suosikkibloggaajan täydellisen pehmeän tahnan salaisuudet* <https://kotiliesi.fi/ruoka/maailman-paras-hummus-ripaus-kurkumaa-bloggaajan-ohjeella/>
- Martat. (i.a) *Mämmi*. <https://www.Martat.fi/reseptit/mammi/>
- Martat. (i.a) *Pöytätavat* <https://www.martat.fi/teemat/junnukokki/keittiossa/muut-keittiovinkit/kaydaan-poytaan/poytatavat/>
- Miettilä juustola. (6.9.2020) *Juustoleivän historiaa* <https://miettilanjuustola.fi/juustoleivan-historiaa/>
- Mikkola, K (17.07.2016). *Ruokakeskustelu sosiaalisessa mediassa – mitä syödään ja juodaan nyt?* <https://lmsomeco.fi/blogi/ruokakeskustelu-sosiaalisessa-mediassa/>
- Mikkola, L. (1999). *Näin syödään EU-maissa- Euroopan unionin jäsenvaltioiden ruoankäyttö ja ruokavalioiden tyypillisempiä piirteitä. Kauppa – ja teollisuusministeriö*
- Mustonen, R (27.01.2021). *Miksi ruokakeskustelu nostaa tunteita? Sosiaalipsykologi löytää monta syytä.* <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/96b98138-94f5-51c1-84cd-d9ac9c72add3>
- Nair, V. (17.11.2021). *Kansainväliset kokit mullistavat Helsingin ravintolaelämää.* <https://www.myhelsinki.fi/fi/sy%C3%B6-ja-juo/ravintolat/kansainv%C3%A4liset-kokit-mullistavat-helsingin-ravintolael%C3%A4m%C3%A4%C3%A4>
- Ninion, T (17.05.2024). *Ruokaviennin kaksinkertaistaminen – Näin Suomi voi onnistua!* <https://www.mtk.fi/-/ruokaviennin-kaksinkertaistaminen>
- Nirhamo, A. (25.6.2017) *Muistatko vielä nämä 70-luvun suosikkiruokat? Kokeile retroa peltilihapiirakkaa ja juustoista uunimakkaraa* <https://anna.fi/hyvinvointi/ravinto/muistatko-viela-nama-70-luvun-suosikkiruokat-kokeile-retroa-peltilihapiirakkaa-ja-juustoista-uunimakkaraa>
- Opetushallitus, (i.a) *Kouluruokailun historiaa* <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailunhistoriaa>
- Palace, (i.a) <https://palacerestaurant.fi/>
- Pastanjauhantaa. (2017) *Mitä Suomi söi? – Suomensata vuotinen ruokahistoria* <https://pastanjauhantaa.blogspot.com/2017/12/mita-suomi-soi-suomen-satavuotinen.html>
- Proby, R (06.08.2020). *Pettuleipää lautasella – maistuuko puulta?* <https://www.upm.com/fi/artikkelit/metsa/20/peppuleipaa-lautasella-maistuuko-puulta/>

- Putkinen, J. (01.09.2022). *Alkoiko Toinen Maailmansota 1.9.1939*. <https://puheenvuoro.uusi-suomi.fi/jussina/alkoiko-toinen-maailmansota-1-9-1939/>
- Rebecka (07.06.2018). *Kotimaiset raaka-aineet kunniaan*. <https://akseliherlevi.fi/kotimaiset-raaka-aineet-kunniaan/>
- Ruokatieto (i.ab). *Apua merkkiviidakkoon*. <https://ruokatieto.fi/hyvaa-suomesta-merkki/apua-merkkiviidakkoon/>
- Ruokatieto (i.ac). *marjat ja hedelmät*. <https://Ruokatieto.fi/ruokatietoa/suomalaiset-ruokaketjut/marjat-ja-hedelmat/>
- Ruokatieto (i.ad). *toinen maailmansota ja lähivuosikymmenet*. <https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/ruokakulttuuri/kehitysvaiheet/toinen-maailmansota-ja-lahivuosikymmenet/>
- Ruokatieto (i.ae) *nykypäivän ruokakulttuuri*
<https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/ruokakulttuuri/nykypaivan-ruokakulttuuri/>
- Ruokatieto. (2009) *Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia* https://ruokatieto.fi/wp-content/uploads/2023/04/sru_katsaus_2702091.pdf
- Ruokatieto. (i.af). *Ruokakulttuuri* <https://Ruokatieto.fi/ruokatietoa/ruokakulttuuri/>
- Ruokatieto. (i.ag) *Suomalaisen ruoan päivä 4.9.* https://ruokatieto.fi/suomalaisen-ruoan-paiva/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA6Ou5BhCrARIsAPoTxrAuM3sK8Fw4Gv1VqCShaWokjoGknV31EQkNqBw2EUVpXyYYQXeBF7waArxjEALw_wcB
- Ruokavirasto (i.a). *Aurinkoisia adjektiiveja aterialta*
<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/aurinkoisia-adjektiiveja-aterialta/>
- Ryhänen, E-L, Petäjäaho, M, Arino, K, Risku, V. & Siren R-M. (i.a) *Biologia 7–9 Opetushallitus*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/biologia-7-9-opettajan-opas/elama-ja-evoluutio/elama-ja-evoluutio-2/5-kasvit>
- Sjöström, B. Brimi, A. (2006). *Pohjolan herkut -Makumatka Pohjolan pitopöytiin*. Schildts
- Solala, K (2024). *Ruokatrendit 2024 ennustavat luonnollisen ruoan ja keittojen vuotta*. <https://lihajaruoka.fi/ruokatrendit-2024/>

- Suomalainen työn liitto (15.11.2023) *Avainlippu-merkki kertoo Suomessa valmistetusta tuotteesta tai palvelusta, ja sillä on tarkat kriteerit [tiedote]*
<https://suomalainentyo.fi/avainlippu-merkki-kertoo-suomessa-valmistetusta-tuotteesta-tai-palvelusta-ja-silla-on-tarkat-kriteerit/>
- suomisyöjajuo (16.2.2017a). *hernekeitto lepyttää vainajatkin.* <https://suomisyojaju.fi/2017/02/16/hernekeitto/>
- suomisyöjajuo (2.7.2017b). *karjalanpiirakoiden historia.* <https://suomisyojaju.fi/2017/07/02/karjalanpiirakoiden-historia/>
- suomisyöjajuo (28.2. 2017 c). *ruisleivän pieni historia.* <https://suomisyojaju.fi/2017/02/28/ruisleivan-pieni-historia/>
- suomisyöjajuo (4.10.2017d). *karjalanpaisti.* <https://suomisyojaju.fi/2017/10/04/karjalanpaisti/>
- suomisyöjajuo (5.4.2017e). *mämmi on yhteistä ruokaperinnettä.* <https://suomisyojaju.fi/2017/04/05/mammi-on-yhteista-ruokaperinnetta/>
- Sykkö, R. (25.11.2010) *Suomalaisella ruoalla on vahvuuksia*
<https://www.kaleva.fi/suomalaisella-ruoalla-on-vahvuuksia/2208253>
- Tanskanen, J. (18.01.2023). *Suomea ei enää mainittu: harva ulkomainen turisti suunnittelee matkaa Suomeen – miksi emme enää kiinnosta?* <https://yle.fi/a/74-20013325>
- Tanttu J, A.M. (2001). *Food from Finland: Finnish cookbook* (Abrahamsen M käänt.) Otava
- Tanttu, A-M. (2007). *Northern Flavors: food from Finland* (Hick M käänt.) Otava
- Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), (i.a). *Matkailun talousvaikeudet.*
<https://tem.fi/matkailulukkuina>
- Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM), (2022). *Yhdessä enemmän – kestävä kasvua ja uudistumista Suomen matkailuun – Suomen matkailustrategia 2022–2028 ja toimenpiteet 2022-2023.*
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164279/TEM_2022_51.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valio (i.a) *Hyvä, paha sokeri* <https://www.valio.fi/artikkelit/hyva-paha-sokeri/>

Valkama, H. (26.04.2024) *Suomen matkailu on jäänyt surkeaan jamaan – tulijoiden ja lähtijöiden välillä entistä isompi ero.* <https://yle.fi/a/74-20085245>

Vanha-Similä M. (2021) *koneita keittiöön – keittiöiden koneellistuminen suomessa 1950–1970-luvuilla.* Laari https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/92878/Laari-2021_s28-40.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Visit Finland (i.a). *Matkailun tilastot.* <https://www.visitfinland.fi/suomen-matkailudata>

Yrittäjät (15.01.2019). *Suomesta maailman paras maa yrittää.* <https://www.yrittajat.fi/uutiset/suomesta-maailman-paras-maa-yrittaa/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelu-kysymykset yrityksille

KYSYMYKSET

Hei,

Olen Toni Taipalus kolmannen vuoden restonomi opiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta **KATSAUS SUOMEN RUOKAKULTTUURIIN ENNEN JA NYT**. Ja haluaisin yrityksenne mukaan työhöni. Alla on muutama kysymys mihin toivottavasti vastaisitte.

1. Saako yrityksenne nimeä käyttää opinnäytetyössä?
2. Ketkä ovat kohderyhmänne?
3. Käykö yrityksessänne kansainvälisiä asiakkaita tai näkykö turismi liiketoiminnassanne?
4. Mikä on teidän suosituin ruokanne? Entä pisimpään listalla pysynyt?
5. Käytättekö lähellä tuotettuja raaka-aineita? Mitä?
6. Näkykö maakuntanne tai alueenne menussanne? Miten?
7. Seuraatteko ruokatrendejä?
8. Vaihtuuko tarjontanne sesonkien tai tietyn väliajoin?

Kiitoksia ajastanne. Julkaisu on avoimesti saatavilla Theseuksessa ensi vuonna (ja voin lähettää teille siihen linkin työn valmistuttua).

Liite 2. Yritysten vastaukset teemoittain ja maakunnittain

Yrityksen nimi	Ketkä ovat kohderyhmänne
Ravintola Sumu (Etelä-Karjala)	-Kaikki ruuan / viinin ystävät, ikää tai kansallisuutta katsomatta.
The Kitchen (Etelä-Karjala)	Aikuiset noin 25–65-vuotiaita. Lounaalla paljon muitakin laajan buffetin vuoksi. Iltaisin A la carten pääkohderyhmää ovat mm. pariskunnat, yritysporukat, sukujuhlat, turistik sekä myös arkisemmat kävijät
Ravintola Verstas (Etelä-Pohjanmaa)	Arkisin ja talviaikaan lounasasiakkaat. Kesällä iltaisin ja viikonloppuisin on a la carte. Talviaikaan viikonloppuisin teatteri-illallista noutopöydästä.
Tiirinkosken kahvila (Kanta-Häme)	Kaiken ikäiset ihmiset, pääosin Hämeenlinnasta ja Pk-seudulta
Patapirtti (Keski-Suomi)	Kolme pääryhmää: yritysvieraat, perhejuhlat ja yksittäiset asiakkaat
Ravintola Wanha Fiskari (Kymenlaakso)	Yksityiset kuluttajat ja yritysasiakkaat
Ravintola Aanar (Lappi)	Inarin alueella matkailevat vieraat paikalliset asiakkaat. Tyypillinen asiakas on n. 20–70-vuotias ravintoloita käyttävä ruokaharrastaja.
Helvetin Portti (Pirkanmaa)	Turistik ja retkeilijät (Helvetinjärven Kansallispuisto)

Parppeinpirtti (Pohjois-Karjala)	Kohderyhmä on laaja, mutta mm. paikalliset yritys- ja yksityisasiakkaat, kansainväliset matkailijat, perhejuhlien järjestäjät, sesonkien asiakkaat, sekä leipomoasiakkaat
Royal Ruka (Pohjois-Pohjanmaa)	Kansainväliset ja kotimaiset matkailijat sekä alueella pitempään oleskelevat henkilöt, työmatkalaiset ja paikalliset asukkaat. Työmatkalaiset ja paikalliset asukkaat.
Mustalammas (Pohjois-Savo)	Kohderyhmänä on vahvasti sekä kotimaiset että kansainväliset ruokaturistit, "foodiet" ja myös paljon seurueita juhlistamassa elämän suuria tapahtumia.
Ravintola Taivaanranta (Pohjois-Savo)	Kaikki ovat tervetulleita
House Galle (Satakunta)	30–60-vuotiaat aikuiset sekä, yritykset.
Ei saa mainita (Varsinais-Suomi)	Kohderyhmä ravintolapalveluita käyttävät ihmiset. Yleisin ikähaarukka 25–65-vuotiaat
Yrityksen nimi	Käykö yrityksessänne kansainvälisiä asiakkaita tai näkykö turismi liiketoiminnassanne?
Ravintola Sumu (Etelä-Karjala)	Noin 10 % asiakkaista ulkomaanmatkailijoita
The Kitchen (Etelä-Karjala)	Itärajojen oltua suljettuna venäläiset turistit ovat jääneet pois, mutta Lappeenrannan lentokenttä tuo italialaisia turisteja kaupunkiin. Kesäisin käy suomalaisia turisteja

Ravintola Verstas (Etelä-Pohjanmaa)	Tällä hetkellä todella pieni osa on kansainvälistä asiakaskuntaa. Kotimaan turismi näkyy jonkin verran kesäisin.
Tiirinkosken kahvila (Kanta-Häme)	Kyllä käy. Pääosin ulkomaalaisia ryhmävierailuja.
Patapirtti (Keski-Suomi)	Yritysvieraista on 15 % kansainvälisiä asiakkaita
Ravintola Wanha Fiskari (Kymenlaakso)	Päivittäin käy kansainvälisiä asiakkaita, lähinnä yrityspuolelta, mutta monia yksityisiä myös läpi vuoden. Turismi näkyy etenkin touko-syyskuun aikana.
Ravintola Aanar (Lappi)	Kesän matkailijat painottuvat kotimaisiin matkajiin, kansainväliset matkailijat ovat myös lisääntyneet. Kesämatkajat saapuvat useimmiten Saksasta, Sveitsistä, Itävallasta ja Australiasta.
Helvetin Portti (Pirkanmaa)	Käy runsaasti kansainvälisiä asiakkaita. Elokuussa saattaa olla päiviä, jolloin puhutaan enemmän englantia kuin suomea.
Parppeinpirtti (Pohjois-Karjala)	Kansainvälisiä asiakkaita näkyy lähinnä kesäsesongissa (touko-syyskuu). Kesäsesonki ja matkailijat ovat toiminnan kivijalka
Royal Ruka (Pohjois-Pohjanmaa)	Kyllä, kasvava osuus asiakkaista on kansainvälisiä vieraita ja matkailijat ovat selkeästi pääkohderyhmä.
Mustalammas (Pohjois-Savo)	Ravintola sijaitsee hotellia vastapäätä, joten varsinkin lomasesonkina sekä business-

	illallisten merkeissä käy paljon kansainvälisiä asiakkaita.
Ravintola Taivaanranta (Pohjois-Savo)	Käy kansainvälisiä yritysasiakkaita
House Galle (Satakunta)	Vaihtelee.
Ei saa mainita (Varsinais-Suomi)	Käy kansainvälisiä asiakkaita kesällä turisteja, muina vuodenaikoina yritysten kansainvälisiä vieraita/yhteistyökumppaneita
Yrityksen nimi	Mikä on teidän suosituin ruokanne? Entä pisimpään listalla pysynyt?
Ravintola Sumu (Etelä-Karjala)	Yllätysmenut, jotka muuttuvat viikon välein. Hauki on suosituin, joka vaatii myös enemmän työtä.
The Kitchen (Etelä-Karjala)	Suosituin ruoka on hiiligrillissä valmistuva pihvi. Myös lohi grillattuna on asiakkaiden keustosuosikki.
Ravintola Verstas (Etelä-Pohjanmaa)	Lounaslistan suosituin ruoka on panko kuorutettu broileri. A la carte-listalta suosituin ruoka on ollut päivän kala-annos, jossa kala vaihtuu saatavuuden mukaan.
Tiirinkosken kahvila (Kanta-Häme)	Suosituin on ehdottomasti lämminsavu-lohikatkarapu-skagen vohveliannoksemme ja kesällä tilan omasta lihasta valmistetut hamurilaiset.
Patapirtti (Keski-Suomi)	Suosituin on suomalainen naudan sisäfilee, joka on ollut listalla alusta saakka. Myös

	Päijänteiden kuha ja kotimainen poron sisäfilee ovat erittäin suosittuja.
Ravintola Wanha Fiskari (Kymenlaakso)	Suosituimmat ruoat ovat Fiskarin isännän savulohi, päivän vaalea kala ja pippuripihvi. Pisimpään listalla ovat olleet savulohi, lohikeitto ja pippuripihvi.
Ravintola Aanar (Lappi)	Suosituin annos on pääruokaporo, joka on listalla ollut jo pitkään.
Helvetin Portti (Pirkanmaa)	Ruokalista on hyvin vakio. Suosituin ruoka on villisika-burger.
Parppeinpirtti (Pohjois-Karjala)	Nykykarjalainen pitopöytä kesäaikaan katettuna päivittäin kesäkuusta elokuun loppuun, touko- ja syyskuussa katettuna sunnuntaisin.
Royal Ruka (Pohjois-Pohjanmaa)	Suosituin ja pisimpään valikoimassa ollut ruokatuote on Lappi-illallinen, jota on tarjottu jo yli 20 vuotta. Pöytään on koottu lähialueiden raaka-aineista perinteisin lappilaisin reseptein valmistettuja ruokia.
Mustalammas (Pohjois-Savo)	Suosituin ruoka on Elämys-menu, joka on sesongin mukainen neljän ruokalajin kokonaisuuselämys menu, joka on sesongin mukainen neljän ruokalajin kokonaisuus.
Ravintola Taivaanranta (Pohjois-Savo)	Pisimpään listalla pysynyt whiskey pippuripihvi, alkuruuista etanat sekä jälkiruuista creme brulee.

House Galle (Satakunta)	Suosituin ruoka on Viskippuri- pihvi
Ei saa mainita (Varsinais-Suomi)	Pisimpään listalla on ollut valmiit menukokonaisuudet, maistelumenu sekä kolmen ruokalajin menu.
Yrityksen nimi	Käytättekö lähellä tuotettuja raaka-aineita? Mitä? Näkykö maakuntanne tai alueen menussanne? Miten?
Ravintola Sumu (Etelä-Karjala)	Mahdollisimman paljon. Esimerkiksi vastauksen aikaan (23.8.2024) kaikki lihat, kalat sekä kananmunat tulivat 100 kilometrin sisältä. Enemmän ja vähemmän, ruoka muuten nojaa aika paljon skandinaavisiin/ pohjoiseurooppalaisiin makuihin.
The Kitchen (Etelä-Karjala)	Suosii mahdollisuuksien mukaan. Kausittain ostavat paikallisilta ja keräävät esimerkiksi kuluvalle kaudella sieniä, marjoja, omenoita, villiyrtejä. Maakunta näkyy enemmän lounasruuassa kuin a la carte-ruuassa. Seuraa myös ruokatrendejä ja haluten jatkuvasti kehittyä yksilöinä sekä yrityksenä
Ravintola Verstas (Etelä-Pohjanmaa)	Mahdollisuuksien mukaan. Paikalliset liha, sienet ja muut kasvikset kauden mukaan. Vahvimmin näkyy Käytettävissä raaka-aineissa.

Tiirinkosken kahvila (Kanta-Häme)	<p>Käyttää ruokatuotteiden valmistuksessa paljon omia lihoja (ylämaankarjaa sekä lammasta) ja viljelemäänsä härkäpapua. Lisäksi lähitilojen mm. kauraa, hunajaa, hilloja ja mehua.</p> <p>Paikallisten raaka-aineiden käyttö.</p>
Patapirtti (Keski-Suomi)	<p>Päijänteen kuhaa, Seppälän tilan karitsaa, Karisalmen luomutilan haikkujauhelihaa, maksaa ja sisäfilettä sekä peltopyytä. Oman tilan marjoja ja yrtejä.</p> <p>Suomalaisuus näkyy, ei niinkään keskisuomalaisuus.</p>
Ravintola Wanha Fiskari (Kymenlaakso)	<p>Kalat, marjat, sienet, leivät, lihat, monia vihanneksia ja muitakin tuotteita sesongin mukaisesti.</p> <p>Maakunta tulee esiin raaka-aineiden alkuperän kautta, kuten kalojen pyyntialueista kertomalla.</p>
Ravintola Aanar (Lappi)	<p>Poronliha on paikallisilta poronhoitajaperheiltä, kala tulee Inarijärven kalastajilta ja sienet ja marjat ostetaan paikallisilta kerääjiltä. Annoksissa ja cocktaileissa on villiyrttejä.</p> <p>Pääraaka-aineet pyritään pitämään lähituotettuina, ja ne ovat vähintäänkin Lapin alueelta. Jokaisella Cocktail-listan juomalla on nimi.</p>
Helvetin Portti (Pirkanmaa)	<p>Toimii lähiruokaperiaatteella. Lihat eli strutsi ja villisika tulevat omalta tilalta ja kalat lähijärvestä.</p> <p>Ei näy maakuntaa menussa</p>

Parppeinpirtti (Pohjois-Karjala)	<p>Marjat ja sienet ostetaan paikallisilta. Suurin osa liha- ja kalatuotteista tulee Pohjois-Karjalasta. Mehu on paikallista. Karjalanpiirakoissa käytetään paikallista ruisjauhoa</p> <p>Paikallisuus näkyy juuri sienten- ja marjojen käytössä annoksissa. Marjaviinejä suositellaan asiakkaille, koska ne ovat ilomantsilaista tuotantoa.</p>
Royal Ruka (Pohjois-Pohjanmaa)	<p>Suosii paikallisia marjoja, sieniä, villiyrtejä ja kaloja. Nauta tulee naapurikunnasta Posiolta Suvannon maatilalta. Poronliha on Kuusamosta tai Lapista.</p> <p>Kyllä kuusamolainen/lappilainen ruokaperinne näkyy sekä a la carte -listassa että Lappi-illallisen menussa.</p>
Mustalammas (Pohjois-Savo)	<p>Lähituotettuna tulee varsinkin kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Lähi-vesistöistä saa kuhan ja muikun mätiä.</p> <p>Ei suoraa vastausta.</p>
Ravintola Taivaanranta (Pohjois-Savo)	<p>Käytetään lähellä tuotettuja mm. sienet ja marjat, paikalliset kalat, kuha ja lihat</p> <p>Ohra ja tislaamo sekä sienet Päijät-Hämeestä</p>
House Galle (Satakunta)	<p>Lähituotettua lihaa</p> <p>Käytämme mm. tyrniä</p>

Ei saa mainita (Varsinais-Suomi)	Pyrkii käyttämään lähituotantoa. Ei näy maakuntaa menussa
Yrityksen nimi	Vaihtuuko tarjontanne sesonkien tai tietyn väliajoin?
Ravintola Sumu (Etelä-Karjala)	Kyllä vain vaihtuu, ympärivuotisesti mennään sesongin mukaisilla raaka-aineilla.
The Kitchen (Etelä-Karjala)	Ruokalistamme vaihtuu useita kertoja vuoden aikana. A la carte -listan uusimme 4–5 kertaa vuodessa ja lounaslista elää jatkuvasti sesongin tuotteiden mukaan
Ravintola Verstas (Etelä-Pohjanmaa)	Kyllä kausituotteet määrittelevät pitkälti listojen tarjonnan.
Tiirinkosken kahvila (Kanta-Häme)	Suurin näkyvyys sesonkivaihteluissa on vaihtuvissa keittolounaissa. Myös menussa on vaihtuvia sesonki annoksia.
Patapirtti (Keski-Suomi)	Ruokalista vaihtuu hitaasti, mutta käyttävät lisukkeina sesongin mukaisia raaka-aineita ja ” tiskin alta ” vaihtoehto antaa mahdollisuuden vaihtuviin tuotteisiin
Ravintola Wanha Fiskari (Kymenlaakso)	Kyllä vaihtuu, myös suosittelee monia annoksia suullisesti tai laitamme menuihin sesonkituotteita.
Ravintola Aanar (Lappi)	Ruokalista vaihtuu kaksi kertaa vuodessa talvi- ja kesäsesonkiin.

Helvetin Portti (Pirkanmaa)	Vuosittain vaihtuu 1–2 annosta.
Parppeinpirtti (Pohjois-Karjala)	Sesonkeina kuten isän- ja äitienpäivä, pääsiäinen, vappu ja joulukataa sen sesongin mukainen menukokonaisuus. Kotiruokaloulla on kuuden viikon kiertävä lounaslista
Royal Ruka (Pohjois-Pohjanmaa)	Ruokalista vaihtuu tietyin väliajoin, mutta runko pysyy samana.
Mustalammas (Pohjois-Savo)	Elämys-menu vaihtuu viisi kertaa vuodessa ja lisäksi listalla on kaksi lisäännosta; tartar ja juustot, joiden tarkempi sisältö vaihtuu sesongista riippumatta
Ravintola Taivaanranta (Pohjois-Savo)	Lista vaihtuu sesonkien mukaan ja neljä kertaa vuodessa
House Galle (Satakunta)	Kyllä vaihtuu sesonkien aikana
Ei saa mainita (Varsinais-Suomi)	Ruokalista, viinilista ja juomalista vaihtuu vuodenajan mukaan, jolloin saa käyttöönsesongissa olevia raaka-aineita