

# DOBER TEK!

Slovenian Istrian ruokakulttuurin pääpiirteitä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma  
Ravintolan johtaminen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2007  
Niina-Elina Malmi  
Ruusu Toivonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

MALMI, NIINA-ELINA &  
TOIVONEN, RUUSU: DOBER TEK!  
Slovenian Istrian ruokakulttuurin pääpiirteitä

Ravintolan johtamisen opinnäytetyö, 39 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2007

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö käsittelee Slovenian Istrian ruokakulttuurin pääpiirteitä ja niihin vaikuttaneita tekijöitä. Työssä tuodaan esille Slovenian Istrian alueelle tyypillisimmät raaka-aineet, perinneruuat ja ruuan valmistustavat. Työn tarkoituksena on selvittää tämän pienen alueen ruokaerikoisuuksia ja niiden tarjoamia makuelämyksiä.

Opinnäytetyö pohjautuu kirjallisiin ja sähköisiin lähteisiin, omiin kokemuksiin ja havainnointiin opiskelijavaihdon aikana sekä kirjailija Alberto Pucerin haastatteluun. Työssä on tarjolla tietoa, jota ei saa muuten kuin kokemalla itse.

Opinnäytetyön alussa selvitetään, mitä ruokakulttuuri tarkoittaa ja mitkä tekijät vaikuttavat ruokakulttuurin muodostumiseen ja muutoksiin. Myös matkailun vaikutuksia ruokakulttuuriin ja ruokamatkailua tarkastellaan. Tämän jälkeen syvennyttään Sloveniaan ja Slovenian rannikkoseutuun eli Slovenian Istriaan. Lopussa käsitellään Slovenian Istrian ruokakulttuuria ja yleisimpiä perinneruokia.

Italia on vaikuttanut eniten Slovenian Istrian ruokakulttuuriin ja ruoka on enemmän välimerellistä kuin balkanilaista. Kuitenkin Slovenian Istrian keittiöllä on oma makunsa, joka on juuri kyseiselle alueelle tyypillinen. Tyypillisen maun alueen ruoille antavat paikalliset, tuoreet raaka-aineet ja yrttien runsas käyttö.

Avainsanat: Slovenia, ruokakulttuuri, perinneruuat, ruokamatkailu

Lahti University of Applied Sciences  
Faculty of Tourism and Hospitality

MALMI, NIINA-ELINA &  
TOIVONEN, RUUSU: DOBER TEK!  
Slovenia's Istria Food Culture Main Characteristics

Bachelor's Thesis in Restaurant Management, 39 pages, 6 appendices

Spring 2007

## ABSTRACT

---

This thesis deals with the main characteristics of Slovenia's Istria food culture and the influences which have had an effect on it. The thesis will discuss the most typical ingredients, traditional food and various methods used to prepare local Istria dishes. The main objective of this work is to describe the food experiences of this little area, together with the abundance of flavours on offer.

Literature, along with various internet findings, serves as a primary source, whilst personal observations and experiences in the country during student exchange programme offer additional information. Along with excerpts from an interview conducted with the renowned author Alberto Pucers, this thesis offers information which can not be found in any other way but through personal experience.

Firstly, the term commonly referred to as "food culture" will be defined, detailing its origin as well as its evolution over the years. The influence of foreigners and the travel industry on the food culture is also examined. After the chapter on food culture, Slovenia as a nation is discussed, with particular focus on the coast which is better known as Slovenia's Istria.

Slovenia's Istria food culture is influenced mostly by neighbouring Italy, and its cuisine is more Italian (Mediterranean) than Balkan. However, Slovenia's Istria has its own taste which is typical for that area. Fresh local ingredients and herbs give the food its unique taste.

Keywords: Slovenia, food culture, traditional food, food traveling

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	RUOKAKULTTUURI	4
	2.1 Ruokakulttuurin muodostuminen	6
	2.2. Ruokakulttuurin muutokset	7
	2.2.1 Trendit ja arvomaailma	8
	2.2.2 Teknologian ja kansantalouden kehittyminen	9
	2.3 Matkailun vaikutus ruokakulttuuriin	10
	2.3.1 Ruokamatkailu ja ruokamatkailutuote	11
	2.3.2 Ruuan merkitys matkakokemuksen onnistumisessa	12
3	SLOVENIAN TASAVALTA	14
	3.1 Maantieteellinen sijainti	15
	3.2 Primorska ja Istrian alue	16
	3.2.1 Koper	17
	3.2.2 Izola	17
	3.2.3 Piran	18
	3.2.4 Portoroz	19
	3.3 Ilmasto	20
	3.4 Juhlapyhät	20
4	ISTRIAN RUOKAKULTTUURI	22
	4.1 Istrian ruokaperinteet	22
	4.2 Historiaa Istrian alueelta	23
	4.3 Naapurimaiden vaikutus ja matkailu	24
	4.4 Istrian ruoka- ja tapakulttuuri	25
	4.5 Rannikkoseudun ravintolakulttuuri	27
5	ISTRIAN ALUEEN ERIKOISUUDET JA YLEISIMMÄT PERINNERUUAT	28
	5.1 Istrian perusraaka-aineet	28
	5.1.1 Liha ja kala	29
	5.1.2 Kasvikset ja juurekset	30
	5.2 Istrian perinneruuat ja erikoisuudet	30

5.2.1	Keitot	31
5.2.2	Žganci, polenta ja žlikrofi	31
5.2.3	Salaatit ja salaatinkastikkeet	32
5.2.4	Piirakat ja jälkiruuat	33
5.2.5	Leipä	33
5.2.6	Viini	35
6	ANALYSOINTI	36
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
8	ARVIOINTI	40
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	45

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme otsikko ”Dober tek!” on sloveenin kieltä ja tarkoittaa hyvää ruokahalua. Miksi valitsimme Slovenian rannikkoseudun Istrian ruokakulttuurin opinnäytetyössämme tarkasteltavaksi aiheeksi? Olimme kevätlukukauden 2006 Sloveniassa Erasmus-opiskelijavaihdossa. Vaihdossa ollessamme tunsimme suurta mielenkiintoa paikallista ruokaa ja ruokakulttuuria kohtaan. Halusimme tutustua aiheeseen opinnäytetyömme kautta ja koimme myös, että työ tarjoaisi muille tietoa Sloveniasta, josta ei paljon Suomessa tiedetä. Ihmisten kiinnostus Sloveniaa kohtaan on kuitenkin lisääntynyt ja siitä halutaan lisää tietoa, sillä maa on jäänyt entisen Jugoslavian suurempien valtioiden varjoon ja kaikki maat mielletään samanlaisiksi. Jugoslavia hajosi 1990-luvun alkupuolella, jonka jälkeen maasta on itsenäistynyt kuusi valtiota, ja yksi niistä on Slovenia. (Siljamäki 2007)

Päätimme tutkia ruokakulttuuria käsitteenä ja perehtyä Slovenian ruokakulttuuriin ja sen perinneruokiin. Selvitimme alueen ruokakulttuuria, perusraaka-aineita ja sitä mistä alueen perinneruuat ovat saaneet vaikutteita. Ruokakulttuuri oli käsitteenä meille ennestään tuttu ja ymmärrämme ruokakulttuurin osana kulttuuria, joka kuvastaa alueella asuvaa kansaa ja sen tapoja. Tämän pohjalta aloimme työstää aihetta. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta sekä muuta tietoa.

Koko Slovenian ruokakulttuuri ja perinneruuat olisivat aiheena olleet aivan liian suuri, joten päädyimme rajaamaan aiheen Primorskan alueeseen, jossa itse asuimme. Primorskan alue käsittää Slovenian länsiosan eritoten rannikkoalueen Adrian meren rannalla. Primorskan alueen sisällä ilmasto vaihtelee: rannikolla on leudommat sääolosuhteet ja pohjoisemmassa karummat. Käytetyt raaka-aineet ja paikalliset erikoisuudet vaihtelevat alueen sisällä johtuen ilmaston eroista sekä siitä, mistä naapurimaasta on saatu eniten vaikutteita. Primorskan alueen rajasimme vielä Slovenian

Istriaan, joka käsittää ainoastaan Slovenian rannikkoalueen (ks. liite 1). Slovenian rannikkoviiva on vain 47 kilometriä pitkä mutta tärkeä osa maata, sillä alue eroaa muista alueista paljon.

Ruoka on olennainen osa matkakokemuksen onnistumisessa, ja alueen ruokakulttuuri tulee matkailijalle tutuksi matkan aikana. Tässä työssämme haluamme perehdyttää lukijan Slovenian rannikon eli Istrian alueen ruokakulttuuriin. Slovenia ja etenkin rannikkoseudun Istria on matkailukohteena kohtalaisen uusi suomalaisille, vaikka matkailualalla on jo pitkät perinteet siellä. Tällä hetkellä Istriaan järjestetään lomamatkoja Suomesta. Niitä järjestävät Finnmatkat, OK-matkat ja Kaleva Travel. Matkustuksen lisääntyessä Istrian alueelle lisääntyy suomalaisten kiinnostus alueen ruokakulttuuria kohtaan, sillä ruoka on tärkeä osa matkailun kokonaiskokemusta. Matkailija tuo usein tuliaisena jotain, joka liittyy paikallisiin perinteisiin ja ruokaan. Näin alueen ruokakulttuuri tulee matkailijalle ja hänen lähipiirille tutuksi ja saattaa innostaa muitakin matkustamaan alueelle.

Työssämme emme vertaile Sloveniaa ja Suomea maana emmekä ruoka-alueina, koska aihe olisi aivan liian laaja. Tarkoituksena ei siis ole verrata kulttuureja eikä perinneruokia keskenään. Osassa tekstiä olemme kuitenkin käyttäneet esimerkkinä Suomea ja lopun analysointivaiheessa tulemme käymään läpi Slovenian Istrian ruokakulttuuria ja sen perinneruokia, joita on mahdollista soveltaa suomalaiseen ruokakulttuuriin.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ruokakulttuuria käsitteenä ja Istrian alueen perinneruokia. Pyrimme vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Mistä tekijöistä ruokakulttuuri muodostuu?
- 2) Mitä ovat Istrian alueen ruokaerikoisuudet?
- 3) Mitä tarjottavaa Istrian ruokakulttuurilla on kansainvälistyvälle keittiölle?

Työssämme käsittelemme aihetta paljolti oman kokemuksen ja havainnoinnin kautta. Paikan päällä asuessamme lainasimme kaikki

aiheesta tarjolla olleet englanninkieliset teokset ja slovenian kielellä olevia kirjoja, mutta kääntöapua ei juuri ollut saatavilla. Kävimme myös haastattelemassa paikallista kirjailijaa, joka on kirjoittanut useita teoksia Istriian perinneruista. Tutustuimme Istriian neljään suurimpaan kaupunkiin vieraillemalla niissä sekä keskustelemalla paikallisten kanssa. Koemme, että omien kokemusten kautta tarjoamme lukijalle uutta tietoa matkaoppaissa olevien faktojen lisäksi. Myöhemmin esitellessämme aluetta olemme jokaisen kaupungin ja alueen perään lisänneet omia kokemuksiamme ja näkemyksiämme siitä.

Opinnäytetyömme toisessa luvussa kerromme mitä ruokakulttuuri on, miten se muodostuu ja muuttuu. Haluaisimme aluksi selvittää ruokakulttuurin käsitettä, jotta lukija voi hahmottaa, mistä ruokakulttuurissa on kysymys, ennen kuin siirrymme käsittelemään Slovenian Istriian ruokakulttuuria. Käsittelemme ruokakulttuurin ohella toisessa luvussa myös ruokamatkailua, koska se on yleistynyt matkailumuoto ja näin ollen liittyy läheisesti aiheeseemme, Slovenian Istriian ruokakulttuuriin.

Kolmannessa luvussa kerromme faktoja sekä Sloveniasta että Slovenian Istriasta. Olemme valinneet kolmanteen lukuun kerrottavaksi sellaisia asioita, jotka auttaisivat lukijaa saamaan kuvan siitä, minkälainen Slovenia on maana. Neljäs luku käsittelee Slovenian Istriian alueen ruokakulttuuria. Kerromme alueen ruokakulttuurista, mistä se on saanut vaikutteita, hieman sen historiasta, nykypäivästä ja ruokailutottumuksista. Viidennessä luvussa käsittelemme Slovenian Istriian alueen ruokaerikoisuuksia ja perinneruokia. Viimeisenä analysoimme opinnäytetyömme tekoprosessia ja aiheita. Teemme johtopäätöksiä siitä, mitä tarjottavaa Slovenian Istrialla olisi kansainvälistyvälle ruokakulttuurille.



## 2 RUOKAKULTTUURI

Yleiskäsite ruokakulttuuri voidaan lyhyesti määritellä seuraavasti: ”Ruokakulttuuri määrittelee jonkin kansan tai kansanryhmän aikojen kuluessa omaksumat ruuanvalmistuksen ja ruokailun piirteet” (Kultainen keittokirja osa 4 1989, 678). Tässä luvussa käsittelemme ruokakulttuuria käsitteenä kerromme, mistä kaikista tekijöistä se on muodostunut, mitkä asiat siihen vaikuttavat ja siihen liittyvät.

Yksilöt rakentavat omaa identiteettiään ruuan avulla ja ruoka yhdistää saman maan ja kulttuurin jäseniä. Jokaisella maalla on oma historiallisesti, uskonnollisesti ja maantieteellisesti muovautunut ruokakulttuurinsa, joka vaikuttaa siihen, mitä ruuasta ajatellaan, mitä syödään ja miten ruokatalous on järjestetty. On kulttuureja, joissa kaikkiin perusruokalajeihin lisätään samaa maustetta, ja näin tutut maun vähentävät uuteen ruokaan kohdistuvaa pelkoa. Makujen toistuminen helpottaa uusien ruokien hyväksymistä. Ruokakulttuuriin omaksutaan helposti sellaisia uusia tuotteita, joissa on jotakin samaa kuin jo olemassa olevissa tutuissa tuotteissa. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 6-9.)

Kansalliseen ruokailukulttuuriin tulee vaikutteita toisista kulttuureista, esimerkiksi maahanmuuttajien mukana. Lisääntynyt matkustaminen ja ihmisten kiinnostus muita kulttuureita kohtaan on merkittävä ruokakulttuuriin vaikuttava tekijä. Yksittäisen kulttuurin sisällä voi olla runsaasti vaihtelua ruuan valinnassa. (Mäkelä ym. 2003, 6-9.)

Ruokakulttuuria voidaan pitää jatkuvasti muuttuvana elementtinä, jonka sisällä on pysyviä ja ennustettavissa olevia asioita. Vaihtelu ja pysyvyys ovat havaittavissa jokapäiväisessä elämässä. Ruokapöydän tarjoiluissa on havaittavissa vaihtelua vuodenaikojen välillä, tottumusten muuttuessa lapsuudesta aikuisuuteen ja ruoan valinnan muuttuessa perhevaiheen mukaan. Ihmiset valitsevat ruokansa sen mukaan, mistä pitävät ja

millaiseen on totuttu. Ruuan valinta on tiedostamatonta toimintaa, jossa ihminen toimii totuttujen tapojen mukaan. Ateriavalintoihin vaikuttavat eniten ruoka-aineiden tarjonta, perinteet, hinta ja makutottumukset. Valintoja ohjaavat lisäksi ruuanvalmistustiedot ja -taidot sekä kiinnostus ruuanlaittoon. (Mäkelä ym. 2003, 6-9.) Nykyään kuka tahansa lähes missä tahansa pystyy valmistamaan ns. etnistä ruokaa, koska vähittäiskaupoissa on tarjolla runsaasti erilaisia raaka-aineita.

Ruoka on yksi tie kulttuurin ymmärtämiseen. Syömistä koskevat valinnat eivät ole vain ravitsemuksellisia, vaan myös symbolisia valintoja, joiden kautta määritellään suhdetta sekä omaan kulttuuriin että muihin kulttuureihin. Ekologiset, biologiset, fysiologiset, psykologiset ja taloudelliset tekijät vaikuttavat ruoan valintaan, mutta kulttuurinen ymmärrys määrittelee ruuan joko syötäväksi tai syömäkelvottomaksi. Ruuan valinta on prosessi, jossa ihminen muuttaa luonnon tarjoaman ravinnon ruuaksi, joka on kulttuurin tuote. (Mäkelä ym. 2003, 36-37.)

Ruuan valintaan liittyy kaikkialla hyvin olennaisesti sosiaalinen yhdessä oleminen. Ruoka ja juoma eivät näin ollen täytä pelkästään ihmisen fysiologisia tarpeita, vaan ne myös kokoavat päivittäin perheenjäsenet koolle tiettyinä säännöllisinä aikoina vuorokaudessa. Jokainen ateria on sosiaalinen tilanne ja se ilmaisee paljon kulttuurista. Ruokaan liitetään erilaisia uskomuksia. Joskus ne voivat olla jopa niin vahvoja, ettei niistä luovuta edes silloin, kun ollaan menehtyä nälkään. Ruoan laatu ja aterian sisältö kertoo paljon myös yhteisön arvoista ja varallisuudesta. Perinteeksi nimitetään tietoa, taitoa tai tapaa, joka siirtyy sukupolvelta toiselle. (Finfood 2007.)

Ruokakulttuurin muotoutumiseen vaikuttavat yhteiskunnan rakenne, poliittinen järjestelmä ja talous. Rikkaissa maissa ruuan osuus kaikista kotitalousmenoista ei ole hyvinvoinnin kasvun myötä yhtä suuri kuin ennen. Aikaisemmin tärkeää oli ainoastaan nälän tyydyttäminen, mutta nykyään hyvinvointivaltioissa voidaan panostaa myös ruuan laatuun. (Mäkelä ym. 2003, 37.)

## 2.1 Ruokakulttuurin muodostuminen

Kulttuuri kuvaa ihmisten kykyä ja tapoja tulla toimeen muuttuvan ympäristön kanssa. Ruokakulttuurin historia kutoutuu läheisesti yleiseen kulttuurihistoriaan, koska ihmisten ja olosuhteiden välillä vallitsee aina molemminpuolinen vuorovaikutus. Vaikka on vaihtelevuuksia aikakaudesta toiseen, voidaan erottaa laajoja yhtenäisiä kulttuuripiirejä, joiden parhaat saavutukset nousevat menneiden vuosisatojen perinteistä. Eri kulttuureissa on erilaisia tapoja suhtautua ruokaan. Osassa maapalloa suurin huolenaihe on ruuan riittävyys, osassa ravinnon liiallinen määrä ja siitä johtuvat elintamosairaudet, kuten ylipaino ja diabetes. Kulttuuri ja historialliset tekijät määrittelevät, mitä ruuasta ajatellaan ja mikä merkitys sillä on yhteisölle. Tärkeimpiä ruuan valintaan vaikuttaneita tekijöitä ovat saatavuus ja hinta. Tietyn alueen ruokakulttuurin tai keittiön määritelmiksi voidaan mainita kolme tekijää: perusraaka-aineet, tavallisimmat mausteet ja valmistustavat. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 13-14.)

Vanhemmat, ystävät, mainonta ja terveystieteet vaikuttavat eniten siihen, mitä ihminen oppii elämänsä aikana syömään ja mitä hyljeksimään. Eniten ruuan valintaan vaikuttavat oma kotimaa ja sen kulttuurinen tausta. Yhteisö määrittelee, mitä voi syödä ja mikä on syömäkelvotonta. Ihmiset hyljekisivät ravinnoksi kelpaavia raaka-aineita, jos niitä ei pidetä hänen kulttuurissaan ihmisravintona tai jos niihin liittyy joitain uskomuksia. Ruokakulttuurin yksi selkeimmistä tunnusmerkeistä on se, mitä ihmiset eivät missään nimessä söisi ja mitä kohtaan he kokevat inhoreaktiota. Eurooppalaisissa kulttuureissa inhoa ruokana herättävät hyönteiset, jyräjät ja matelijat, jotka ovat Aasiassa arvostettujen ruokien raaka-aineena. (Lehtinen ym. 2003, 13-14.)

Lapset ja nuoret oppivat vallitsevan ruokakulttuurin ensisijaisesti kotonaan. Makutottumukset alkavat muotoutua hyvin varhain, jopa jo ennen syntymää. Tutun makuinen ruoka maistuu lapselle; uuteen ruokaan lapsi suhtautuu usein varauksella. Osa makumieltymyksistä on synnynnäisiä: makea ja suolainen miellyttävät lapsia, happamuus ja kitkeruus tai karvas

koetaan yleensä vastenmielisenä. Suurin osa ruokatottumuksista on kuitenkin opittuja. Uusiin makuihin totutaan syömällä uutta ruokaa tarpeeksi monta kertaa. Vanhempien esimerkki, kasvatustyyli ja kodin käytännöt vaikuttavat paljon siihen, mitä ja miten lapset syövät. Jos kotona ei ole saatavilla hedelmiä tai vihanneksia, ei lapsi voi niitä myöskään syödä. Myöhemmin on vaikeampaa omaksua uusia tottumuksia ja tapoja, joten muutokset ruokakulttuurissa tapahtuvat hitaasti sen siirtyessä sukupolvelta toiselle. (Juvonen 2007.)

## 2.2. Ruokakulttuurin muutokset

Ruokakulttuuri muuttuu nykyisin nopeammin kuin aikaisemmin, jolloin se pysyi pitkään aivan samanlaisena. Muutos on kaikkein tärkein ruokakulttuurin tunnusmerkki. Ihmiset ovat mukautuneet uusiin oloihin usein pakon edessä. Ravinto on pitänyt saada niistä ruoka-aineista, joita on ollut saatavilla. Kulttuurit vastustavat usein muutoksia, joten muutokset tapahtuvat pitkällä aikavälillä. Kulttuuri pyrkii säilyttämään jo olemassa olevat käsitykset ja pyrkii tukemaan ja palauttamaan aiemmin vallinneita suuntauksia. Kulttuurin todellinen muutos johtaa ruokakulttuurin muuttumiseen. Kulttuuria muuttavia tekijöitä ovat olleet sodat, taloudellinen edistys tai taantuminen, kansainvaellukset tai luonnonkatastrofit. Toimiva sosiaalinen järjestelmä hyväksyy jopa täysin vieraita uusia ruokia. Helpoimmin ruokakulttuuriin kotiutuu sellainen uusi tuote, jossa on jotain maultaan samankaltaista kuin jo tutuissa ruuissa, mutta kuitenkin jotain uutta ja eksoottista. Olojen muuttuessa osa ruuista jää elämään tai muuttuu tarpeen mukaan, mutta toiset unohtuvat. (Lehtinen ym. 2003, 14-15.)

Uusien kokemusten ja makujen etsiminen ja niiden korostuminen voidaan nähdä myös eräänlaisena vastalauseena globalisaatioille ja monikansalliselle, kaikkialla läsnä olevalle pikaruokakulttuurille. Tämä johtaa paikallisen kulttuurin ja ruuan arvostamiseen, jollainen suuntaus on

näkyvissä jo monissa matkakirjoissa ja matkalehdissä sekä muussa mediassa. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

Nykypäivänä medialla on suuri vaikutus ihmisten käyttäytymiseen ja siten se myös tuo muutoksia ruokakulttuuriin. Sanoma- ja aikakauslehdistö on ollut edelläkävijä ruokakulttuurin edistäjänä. Lehdet tarjoavat ihmisille ruuanlaittovinkkejä, reseptejä, tietoa ravinnosta ja raaka-aineista. Lisäksi niissä esitellään erilaisia koristelu- ja kattausohjeita sekä tietoa tapakulttuurista. Kauniit ja huolella otetut kuvat luovat ihmisille mielikuvia ruuista. Ne innostavat lukijaansa valmistamaan niissä esiteltyjä ruokia. Lehdissä tuodaan esille uusia näkökulmia perinteisiin arkiruokiin ja hienompiin juhla-aterioihin. Lehtien artikkelit sekä muun median tarjoamat ohjelmat ovat sekä ammattilaisten että amatöörien tekemiä ja niiden taso on vaihteleva. Osa TV-ohjelmista ostetaan suoraan ulkomailta, jolloin saadaan tietoa muiden maiden ruokakulttuureista. Tiedot erilaisista tapa- ja ruokakulttuureista ovat välttämättömiä nykyisessä kansainvälistyvässä maailmassa. (Suomalainen tapa- ja ruokakulttuuri kansainvälistyvässä maailmassa 1995, 32-33.)

### 2.2.1 Trendit ja arvomaailma

Kaikilla asioilla on oma muotinsa, kuten myös ruualla. Ravintola-alalla niin kuin muissakin elinkeinoissa on jatkuvasti vallalla erilaisia tyyliuuntauksia, trendejä. Trendillä tarkoitetaan tietyn ilmiön ajassa tapahtuvaa kehitystä, ilmiön kehityksen pääsuuntaa. Yleinen kehityssuunta eli trendisuora tarkoittaa arkikielessä, että jokin piirre on näkyvä ja tunnusomainen jollain hetkellä. Trendien syntyä on usein hyvin vaikea selvittää. (Lehtinen ym. 2003, 22-23.)

Ruokakulttuurin muutokset ja trendit näkyvät arkipäivässä ihmiselle ravintolakulttuurissa, ruokalajeissa ja ruokien raaka-aineissa. Ruokakulttuurin trendit kohdistuvat yleensä johonkin tiettyyn maahan tai maanosaan. Lisäksi trendit ovat sidoksissa johonkin tiettyyn raaka-

aineeseen, kuten esimerkiksi tuoreiden yrttien lisääntyneeseen käyttöön ruuanvalmistuksessa. Monet trendit syntyvät median vaikutuksesta ja ihmisten mielenkiinto ruuan valmistusta kohtaan on kasvanut. (Lehtinen ym. 2003, 22-23.)

Yksilöt ilmentävät omaa arvomaailmaansa siinä mitä syövät. Arvomaailma on ratkaisevassa asemassa trendien synnyssä, joten se vaikuttaa myös ruokakulttuurin muuttumiseen. Kovien arvojen kuten perhetaustan ja koulutustason lisäksi omaan arvomaailmaan vaikuttavat ns. pehmeät arvot, kuten luomutuotteiden, terveystuotteiden tai omaan eettisyyteen perustuvan ruokavalion suosiminen. Vallallaan olevat trendit vaihtelevat, ja varsinkin nuoriso on altis vaikutteille ja omaksuu uusia tapoja helposti. Trendien vaikutus koko ruokakulttuuriin on, kuitenkin melko vähäistä, sillä ruokaperinteet eivät muutu äkkiä, vaan muutokset tapahtuvat pitkällä ajanjaksolla. Ruokaperinteet muodostuvat suuremmista kokonaisuuksista, kuten maantieteellisestä sijainnista, yleisesti käytettävistä ja kaikkien saatavissa olevista raaka-aineista. (Lehtinen ym. 2003, 17.)

### 2.2.2 Teknologian ja kansantalouden kehittyminen

Tekniikka näkyy ruokakulttuurissa kahdella tasolla. Ensinnäkin ruokateknologian ja ruokateollisuuden kehittymisen sekä kaupungistumisen myötä ihmiset ovat etäänntyneet ruuan tuotannosta, joten he ovat teollisuuden ja tuottajien tarjonnan varassa. Elintarviketeollisuuden vaikutus ruokakulttuurin muutokseen ja ruokien saatavuuteen on ollut huomattava. Kodinkoneet ovat lisäksi helpottaneet ruuan valmistusta ja säilytystä kodeissa. Nykyään kodinkoneet (esimerkiksi leipä- ja jäätelökoneet) omalla tavallaan palauttavat elintarviketeollisuudelle siirtyneitä tuotteita takaisin kotivalmistuksen pariin. (Mäkelä 1990, 10-11.)

Kotitalousteknologian vaikutus ruokakulttuurin muutoksiin on muutenkin merkittävä, sillä tekniikan kehitys on vaikuttanut suuresti ruuan tuotantoon, kuljetukseen, säilyttämiseen, valmistamiseen ja pakkaamiseen. Erilaisten kotitalouslaitteiden, kuten kylmälaitteiden, sähköliesien ja mikroaaltouunien, yleistymisen lisäksi elintarvikkeiden vapaa kuljetus maasta toiseen erilaisten sopimusten turvin on omalta osaltaan vaikuttanut ruokakulttuurissa tapahtuneisiin muutoksiin. (Lehtinen ym. 2003, 16-17.)

Taloudellisilla tekijöillä on huomattava merkitys ravitsemuksen ja samalla myös ruokakulttuurin muuttumisessa. Ostovoiman lisääntyminen johtaa yhteiskunnassa siihen, että yhä suurempi määrä kokonaisenergian saannista tulee rasvoista. Myös sokerin käyttö lisääntyy ja suurempi määrä proteiineista saadaan eläinkunnan tuotteista. Useissa kulttuureissa eläinkunnasta peräisin olevat tuotteet ovat kuitenkin kalliimpia kuin kasvikunnasta saatavat. Nykyihmisten ajanpuute on johtanut puolivalmisteiden kehittämiseen. (Lehtinen ym. 2003, 16.)

### 2.3 Matkailun vaikutus ruokakulttuuriin

Ruokakulttuuri globalisoituu ja samankaltaistuu, mutta toisaalta myös alueellinen ja paikallinen erilaisuus ja ainutlaatuisuus ovat voimistumassa. Matkalla haetaan erilaisuutta ja vaihtelua arjelle, mikä tarjoaa mahdollisuuksia myös matkailun yhteydessä tarjottaville ruokapalveluille. Ruoka voi toimia matkalla pelkkänä nälän tyydyttäjänä, mutta myös yhtenä matkan pääelementtinä, jopa matkalle lähdön syynä. Ruoka ja ruokailutilanne voivat tyydyttää nälän ohella myös esim. yhdessäolon tarpeita sekä tarjota uusia kokemuksia ja esteettisiä elämyksiä, tyydyttää tiedon ja fantasian janoa ja toimia kanavana toiseen alueeseen ja elämäntapaan tutustumiselle. (Pro Agria Kainuu 2007.)

Ruokamatkailu on kasvava matkailun ala, jossa päämotiivina on ruoka. Silloin ei ole kyse pelkästään matkailijan perustarpeen, nälän, tyydyttämisestä, vaan siihen liittyy paljon muuta, mikä hellii ja tyydyttää

matkailijan monia aisteja. Tämä matkailun muoto, gastronomiamatkailu, on luonut uudenlaista matkatarjontaa kuten erilaisia ruokafestivaaleja, viinimatkailua ja monia muita ruokiin ja juomiin liittyviä tapahtumia. Ruoka ja sen ympärille rakentuva toiminta tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen kokemukseen perheen, ystävien tai ruuasta kiinnostuneiden tuttujien tai vieraiden ihmisten kanssa. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

Viini, ruoka ja matkailu ovat jo pitkään olleet sidoksissa toisiinsa. Esimerkiksi ravintoloissa syönti on olennainen osa matkailua. Ruoka voidaan kokea vain osana koko matkailukokemusta, mutta toisinaan alueen viini ja ruoka voivat olla päämotiivi matkalle lähtöön. Matkailijalla voi olla halu tutustua jonkin tietyn alueen erikoisuuksiin, vierailta viinitiloilla tai juuri jossain tietyssä ravintolassa. Viini ja ruoka ovat tärkeitä tekijöitä matkakohteen viehättävyydessä, ja niitä on alettu käyttää hyväksi myös lomakohteen markkinoinnissa. Matkailukohteen ruoka tulee matkailijalle tutuksi osana paikallista kulttuuria. (Douglas, Douglas & Derret 2001, 308-309.)

### 2.3.1 Ruokamatkailu ja ruokamatkailutuote

Suppeasti tarkasteltuna ruokamatkailutuote on se, mitä matkailija saa lautaselleen, mutta ruokamatkailu voi olla myös paljon muuta kuin itse ruoka ja ruokailu: se voi olla ruokatapahtumia, ruoan raaka-aineiden hankintaa (esim. raaka-aineiden keräämistä), ruoanvalmistukseen tutustumista ja ruoan valmistusta (esim. leipomista), ruokakursseja, ruoan historiaa, ruokaan liittyviä tarinoita ja perinteitä, ruokatuliaisuuksia, ruoka- ja juomalauluja ja vielä paljon muitakin elementtejä, joista voidaan koostaa ruokamatka matkailijan kaikilla viidellä aistilla koettavaksi ja nautittavaksi. Tärkeitä ruokamatkailutuotteiden ja -palveluiden elementtejä ovat itse ruoan ohella myös matkailijoita palvelevissa yrityksissä toimivat ihmiset, heidän persoonansa ja tapansa toimia sekä se ympäristö, jossa tuotteet ja palvelut tuotetaan ja kulutetaan. (Pro Agria Kainuu 19.2.2007.)



Ruokamatkailulla ja ruualla yleensä on suuri merkitys kohdealueen taloudelle, eli se vaikuttaa myös alueen markkinointiin ja kehittymiseen. Se tarjoaa alueen ihmisille uusia mahdollisuuksia ruuan tuottamiseen ja antaa siten työtä ja toimeentuloa. Paikallisesta ruuasta ja sen valmistustavasta voidaan luoda alueen matkailun vetovoimatekijä ja rakentaa erilaisia ruokaan liittyviä tapahtumia tai liittää ne muihin alueen suur tapahtumiin. Paikallisen ruuan esiintuominen ja arvostaminen vaikuttaa positiivisesti myös paikallisen yhteisön identiteettiin ja luo yhteenkuuluvaisuutta matkailijoiden ja paikallisten välillä. Paikallisen ruuan hyödyntäminen on yksi kestävän matkailun perusta. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

Matkalla oltaessa ruoka ja ruokailutilanteet voivat muodostua täydelliseksi vastakohtaksi verrattuna arjen ruokailutottumuksiin ja tapoihin. Se voi olla myös vain päivittäisen ruokailutavan laajentumista tai niiden vahvistumista. Vaikka matkailijat usein etsivät uusia ja erilaisia kokemuksia myös ruuan suhteen, he toisaalta suosivat omia kotona muodostuneita tapojaan ja mieltymyksiään. Siten matkoilla tapahtuvat ruokailut ovat monelle vain ruokailutottumusten eriasteista laajentamista. Joillekin matkailijoille tuttu ja kotoinen ruoka voi olla turvallisuuden tuoja ja koti-ikävä karkottaja, joka auttaa uusissa olosuhteissa selviämisessä. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

### 2.3.2 Ruuan merkitys matkakokemuksen onnistumisessa

Monille vähän matkustaneille ja outoon ruokaan ennakkoluuloisesti suhtautuville tuttu ruoka voi olla tärkeä osa matkan onnistumista. Usein myös lapset voivat olla hyvinkin varovaisia uusien makujen suhteen. Joillekin matkailijaryhmille ruokailu voi olla toissijaista toimintaa kohteen muiden aktiviteettien ja nähtävyyksien viedessä ajan ja mielenkiinnon, joten he usein suosivat entuudestaan tuttua ruokaa. Yleensä matkailija etsii, kuitenkin uutta ja vaihtelua arkeensa. Tämä heijastuu myös

matkailijan ruokailukäyttäytymiseen: matkalla on helpompi rikkoa ruokailurutiinejaan. Ruoasta ja sen ympärille rakentuvasta toiminnasta voi muodostua matkan päätarkoitus. Silloin etsitään tarkoituksella uusia makukokemuksia, jotka muodostuvat joko täysin uusista ruoka-aineista tai erilaisesta ruuantuotanto- tai valmistustavasta. Monelle sosiaalinen yhdessäolo on tärkeä osa ruokailua ja siitä nauttimista, ja tämä yhdessäolo innostaa uutuuksien kokeilemiseen. Yhteisten ruokailutilanteiden kautta luodaan unohtumattomia ja nautittavia muistoja, loman ja matkan kohokohtia. Kuinka merkittäviksi nämä kokemukset muodostuvat, riippuu siitä, millaisen aseman ne saavat henkilön matkakokemusten kokonaisarviossa. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

Ruoka ja ruokailutapahtumat ovat matkailijalle keskeisiä ja välttämättömiä tapahtumia, joista muodostuu kokemuksia. Ruoan osuus matkakuluista on merkittävä, keskimäärin 25 %. Matkailijoilla on kasvaneet odotukset ja vaatimukset myös kohteessa saatavan ruuan, sen laadun ja palvelun suhteen. Ruokaa ja ruokailutapahtumia voidaan pitää matkaa täydentävänä ja sen onnistumista tukevana osana, matkailijan kulutuskokemuksena mutta myös koko matkan huipputapahtumana. Ruoka ja siihen liittyvä toiminta voivat muodostua alueen keskeiseksi vetovoimatekijäksi. Matkailijan arvio kohteesta on kokonaisuus, jonka keskiössä on matkan huippukokemus, vaikkapa lumen näkeminen ensi kertaa. Mutta kokonaisarvioon matkan onnistumisesta vaikuttavat myös matkaa tukevat toiminnot kuten ruoka ja majoitus. Jos nämä tukitoiminnot jostain syystä epäonnistuvat tai asiakas pettyy niihin, myös huippukokemus menettää osan merkityksestään. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

Vaikka uudet ja erilaiset ruuat eivät olisikaan matkustamisen päämotiivi, ne tarjoavat kuitenkin ylimääräisen mahdollisuuden hankkia ja täydentää ikimuistoisia matka- ja lomakokemuksia. Ruoka voi olla myös oleellinen elementti alueen identiteettiä ja kulttuuria, ja sen avulla voidaan markkinoida myös matkakohdetta. Se vahvistaa ja monipuolistaa

paikallista ruokatuotantoa ja lisää raaka-aineiden kysyntää. Erilaiset tapahtumat, juhlat ja seura luovat erityistä merkitystä ruokailutapahtumille, joihin liittyy mielihyvää ja iloa. Samoin matkailu tarjoaa arjesta ja tavallisuudesta poikkeavan tapahtuman, jossa ruoka saa uudenlaisen luonteen. (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.)

### 3 SLOVENIAN TASAVALTA

Slovenia oli osa Jugoslaviaa ja se itsenäistyi 25.6.1991. Slovenia liittyi EU:n jäseneksi 2004 ja otti euron käyttöön vuoden 2007 alussa. Slovenian virallinen kieli on sloveeni. Useimmat slovenialaiset osaavat myös jotain muuta kieltä kuten kroatiaa, serbiä, saksaa, englantia tai italiaa. Pääosa asukkaista on slovenialaisia (1.7 milj.), mutta maassa asuu myös vähemmistöjä. Tärkeimmät vähemmistöryhmät ovat unkarilaiset ja italialaiset sekä muut lähimaiden asukkaat. Maan pääkaupunki on Ljubljana, jossa on 252 000 asukasta. Ljubljana on maan suurin kaupunki sekä Slovenian poliittinen, taloudellinen, koulutuksellinen ja kulttuurinen keskus. (Kek 2004, 10-11; Uudet EU-maat 2007.)

Suurin osa slovenialaisista on roomalaiskatolisia (noin 60 %). Oma jalansijansa on myös evankelis-luterilaisella kirkolla, joka on levittäytynyt etenkin maan itäosiin. Sloveniassa uskonpuhdistuksen päivää vietetään edelleen kansallisena juhlapyhänä. (Suomen suurlähetystö Ljubljana 2007.)

Slovenia on pieni maa: pinta-alaa on vain hieman yli 20 000 km<sup>2</sup> ja asukkaita noin 2 miljoonaa. Slovenian naapurimaita ovat Itävalta, Unkari, Kroatia ja Italia.

Sloveniaa voidaan kuvailla termeillä:

Europe in miniature = Eurooppa pienoiskoossa

The sunny side of the Alps = Alppien aurinkoinen puoli

The green piece of Europe = Euroopan vihreä pala

Sloveniasta löytyy kaikkea hiekkarannoista lumisiin vuoriin. Slovenia on sekoitus eri ilmastoja: eteläinen Primorska on välimerellinen ja pohjoisen vuorten huipuilla voi sataa kesäisinkin lunta. Puolet maan pinta-alasta on metsää. (Fallon 1998, 11.)

### 3.1 Maantieteellinen sijainti

Slovenia sijaitsee Balkanin niemimaalla (kuva 1). Slovenia on vuoristoinen maa, ja pohjoisessa Alppien juurella vuoret kohoavat yli kahden ja puolen kilometrin korkeuteen. Pääosin maa on kukkulaista ja vuoristoista lauhkeaa ilmastoa. Kolmasosa eteläistä Sloveniaa sijaitsee karstimaalla, jossa vaihtelevat pellot, alangot, vuoret ja jossa on lukuisa määrä maanalaisia luolia ja jokirantaa. Karstimaata on kalkkikivialue, jossa on veden pehmeään kallioperään syövyttämiä laaksoja, rotkoja ja tippukiviluolia. Karstimaata on Euroopassa erityisesti Balkanin niemimaalla. (Suomen suurlähetystö Ljubljana 2007; Otavan oppimateriaali 2007.).

Metsät peittävät yli puolet Slovenian alueesta; Slovenia onkin Euroopan kolmanneksi metsäisin maa Suomen ja Ruotsin jälkeen. Viljeltyt alueet peltoineen, viini ja hedelmätarhoineen kattavat 43 % maasta. Noin 8 % Slovenian maa-alasta on suojeltua. Suurin luonnonsuojelualue on Triglavin kansallispuisto, maa-alaltaan 83 807 ha. (Suomen suurlähetystö Ljubljana 2007.)



KUVA 1. Slovenian kartta (Suomen suurlähetystö Ljubljana 2007.)

### 3.2 Primorska ja Istrian alue

Primorskan nimi tulee alueen ilmastosta, joka on lämpimämpi kuin muualla Sloveniassa. Slovenian koko rannikko (47 km) on alueella. Ilmasto ja kasvillisuus ovat samanlaisia kuin muissa Välimeren maissa johtuen alueen lämpimästä tuulesta, joka puhaltaa Adrianmereltä. Primorskan provinssi voidaan jakaa neljään eri alueeseen: Sočan laaksoon, Keski-Primorskaan, Karstiin ja rannikkoon eli Slovenian Istriaan. (Fallon 1998, 162.)

Työssämme keskitymme Primorskan rannikkoalueeseen Istriaan, sillä alueen sisällä on runsaasti ruokakulttuurin eroavaisuuksia. Pohjoisen ruokakulttuuriin vaikuttaa eniten Itävalta, kun taas eteläisessä osassa vaikutteita on otettu Italiasta. Koko rannikkoseudun tunnelma on enemmän italialainen kuin slovenialainen. Vaikka rannikko on lyhyt, on alueelle sijoittunut useita eri kyliä ja kaupunkeja ja ne poikkeavat toisistaan. Rannikon lyhyden huomaa autolla ajaessa, kun matka Kroatian rajalta Italian rajalle kestää puoli tuntia. Seuraavaksi kerromme lyhyesti alueen neljästä suurimmasta kaupungista.

### 3.2.1 Koper

Rannikkokaupunki Koper sijaitsee pohjoisessa osassa Slovenian Istriaa. Matkaa Italian Triesteen on 20 km ja Kroatian pohjoisrajalle 30 km. Koper on yksi Primorskan isoimmista alueista pinta-alaltaan ja asukasluvultaan. (Fallon 1998, 190.)

Koper on alun perin rakennettu saarelle, joka on liitetty 1800-luvulla mantereeseen. Koper on tällä hetkellä Slovenian tärkein laivasatama. (Chvatal 2003, 45.) Koper on rannikon kaupungeista isoin, kehittynein ja pienten rannikkokaupunkien asukkaiden kohtaamispaikka. Paikalliset asukkaat rannikkoseudulla hoitavat viralliset asiansa Koperissa, jossa sijaitsevat alueen virastot.

Koper on tunnettu viineistään. Valkoviinien päärypäleet ovat malvazija ja chardonnay. Punaviinien päärypäle on refošk. (Fallon 1998, 190.) Koperissa on runsaasti kulttuuritapahtumia ja muita aktiviteetteja, kuten maskikarnevaalit helmikuussa. Maskikarnevaaleissa pukeudutaan naamiaisasuihin ja nautitaan paikallisia herkkuja kuten donitseja ja flancateja. Koper on kaikkien rannikkokaupunkien asukkaiden kohtaamispaikka, jossa alueen tapahtumat pidetään ja joka tarjoaa koko rannikkoseudun asukkaille runsaasti palveluja. Koperissa on runsaasti sekä suuria että pieniä kauppia, joista rannikkoseudun asukkaat löytävät kaiken tarvitsemansa.

### 3.2.2 Izola

Izola on vanha kalastuskaupunki, jonka kaupunkikuvassa näkyy kalan merkitys. Pääasiassa ravintolat ovat kalaravintoloita. Ravintoloista saa paikalliseen tapaan valmistettuja tuoreita kalaruokia. Izolan satama on kehittynyt yhdeksi johtavaksi matkustajasatamaksi Sloveniassa ja sataman merkitys koko kaupungille on merkittävä. (Fallon 1998, 197–198.) Izolan kaupunki vaikuttaa lähinnä satamakaupungilta, jonka läpi kuljetaan.

Kauppoja ja ravintoloita on niukasti tarjolla, eikä matkailijoita juurikaan näy kaupunkikuvassa. Izolaa ei useinkaan mainita rannikkoseudusta puhuttaessa, ja tämän takia se jää helposti matkailijoilta kokematta.

### 3.2.3 Piran

Matkalehti esittelee Piranin kaupungin seuraavasti:

*"Rauhallisempaa ja ehkä hieman kulturellimpaakin rantaseutua on niemen nokassa. Piranin kaupungissa, joka on kuin suoraan satukirjasta pienine somine taloineen ja hauskoine pikkukujineen. Ja vartin välein kirkosta kumahtelevine kelloineen." (Viitanen 2007, 44-48.)*

Piranin kaupunki on suojattu kulttuurisena ja historiallisena kohteena. Koska kaupunki on ollut Venetsian alaisuudessa, on kaupungin talot venetsialaisittain rakennettu ja kaupunki on tunnettu kapeista kujistaan. (Chvatal 2003, 46.) Kaupungissa ei ole juuri mitään aktiviteetteja, mutta se on itsessään näkemisen arvoinen. Piran sijaitsee niemen kärjessä, kävelymatkan päässä Portorozista. Piranissa on monia idyllisiä kahviloita ja ravintoloita, joista saa pääasiallisesti kalaruokaa.

### 3.2.4 Portoroz

Portorozin Matkalehti esittelee seuraavasti:

*”Vain pieni kaistale Sloveniaa on Välimeren rannalla. Tuo kaistale on slovenialaisten oma aurinkorannikko. Jokaisella maalla on oma turistirantansa, ja Sloveniassa se sijaitsee Portorozin pikkukaupungissa. On kasinoita, ravintoloita, maksullisia rantatuoleja varjoineen, äänestä musiikkia ja kaikkea, mitä aurinkorannoilla yleensäkin on.”* (Viitanen 2007, 44-48.)

Portoroz on tunnettu rantalomakohde, joka on jo pitkään ollut Slovenian yksi suosituimmista matkakohteista. Kaupunkikuvassa matkailun merkitys näkyy: kaupungissa on runsaasti hotelleja, ravintoloita, kahviloita ja useita kasinoita. Portoroz on kansainvälisesti tunnettu kokous- ja kongressikeskus, lomakeskus ja ilmastollisesti terveellinen rantakohde. (Fallon 1998, 206–212.) Portoroz erottuu muista rannikkoalueen kaupungeista kehittyneimpänä matkailukohteena. Italialaiset matkailijat vierailevat usein viikonloppuisin kaupungissa etenkin sen kasinoiden takia. Portorozissa on monia erilaisia ravintoloita ja ruokaa jokaiseen makuun. Ravintolat tarjoavat kansainvälistä ruokaa, mutta päivän erikoisuuksista usein löytyy paikallisia herkkuja.



### 3.3 Ilmasto

Slovenian ilmasto on yhdistelmä manner-, Alppi- ja Välimeren ilmastoa. Suurin osa Sloveniasta kuuluu mannerilmastoon kylmine talvineen ja lämpimine kesineen. Luoteisosassa Alppi-ilmasto tarkoittaa lämpimiä kesiä ja suhteellisen kylmiä talvia. Välimerellinen ilmasto käsittää Slovenian rannikon aina Sočan laaksoon saakka, siellä kesät ovat lämpimiä ja talvet leutoja, ellei erittäin voimakas pohjoistuuli (burja) puhalla. Tammikuu on kylmin kuukausi, silloin keskilämpötila on - 2 C. Heinäkuu on keskimääräisesti vuoden lämpöisin kuukausi ja sen keskilämpötila on + 21 C. (Suomen Suurlähetystö Ljubljana 2006.)

### 3.4 Juhlapyhät

Runsaita juhla-aterioita syödään vain pyhinä, kuten pääsiäisenä ja jouluna, sekä häissä ja sadonkorjuujuhliissa (Matos 1996, 6). Kirkko on alueen kansan historiassa ollut tuki ja turva, jonka suojissa kulttuuriperinne, elintavat ja traditiot ovat säilyneet kautta aikojen. Kirkon vaikutus näkyy tänäkin päivänä ruokalistoilla. Kirkkovuoteen liittyvinä juhlapäivinä, kuten esimerkiksi jouluna, uutenavuotena, pääsiäisenä ja Apostolien ja pyhimysten juhlapäivinä valmistetaan tiettyjä ruokalajeja. Useat kirkolliset juhlapäivät ovat suuria kansanjuhlia. Ympäri maata, jopa ympäri maailmaa, asuvat suuret suvut kokoontuvat yhteen. Tällöin ruokapöytä katetaan perinteisillä tarjottavilla. (Soininen-Stojanov & Stojanov 1989, 12.)

Slovenian virallisia juhlapyhiä, jolloin useimmat yritykset, virastot, pankit, koulut ym. ovat suljettuna ovat:

01.01 ja 02.01	Uusi vuosi
08.02	Prešeren päivä, Slovenian kulttuurin päivä Ensimmäinen ja toinen pääsiäispäivä
27.04	Miehitysvallan vastustamisen muistopäivä
01.05 ja 02.05	Työn päivä, vappu Helluntai
25.06	Itsenäisyyspäivä
15.08	Marian taivaaseenastumisen päivä
31.10	Uskonpuhdistuksen päivä
01.11	Pyhäinpäivä
25.12	Joulupäivä
26.12	Kansallispäivä (perustuslain hyväksyminen)

(Suomen suurlähetystö Ljublana Internetsivut 25.1.2007.)

## 4 ISTRIAN RUOKAKULTTUURI

Istrian alueen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita naapurimaista, pääasiallisesti Italiasta. Istrian sijainti Välimeren rannalla vaikuttaa suuresti siihen, millaista ruokaa alueella syödään. Istrian alueen ruokakulttuuri eroaa muusta Sloveniasta terveellisyytensä ja välimerellisyytensä vuoksi. Ruuanlaitossa käytetään paljon erilaisia yrttejä ja kalaa niiden helpon saatavuuden takia. Italiasta tulevat pizzat ja pastat ovat Istriassa arkiruokaa. (Pucer 2006.)

### 4.1 Istrian ruokaperinteet

Istrian alueen alkuperäinen keittiö perustuu omilla maantieteellisillä leveyksillä kasvaviin raaka-aineisiin. Ruuanlaittoon on tullut muutoksia muuttoliikkeen johdosta ja monia raaka-aineita sekä mausteita on saatavilla maailmanlaajuisesti. Balkanin alueen eteläeurooppalaista ruokakulttuuria voidaan luonnehtia seuraavasti: kasviksia ja hedelmiä käytetään paljon raakoina tai eri tavoin valmistettuna ja leipää syödään runsaasti. Arkinenkin ateria koostuu alkukeitosta, pääruuasta ja jälkiruuasta. (Soininen-Stojanov & Stojanov 1989, 11–12.)

Slovenialaiset ruokaperinteet vaihtelevat runsaasti ja tarjonta on kirjavaa. Perinneruokia vaalitaan ja osa niistä on säilyttänyt vahvan asemansa slovenialaisessa ruokapöydässä tähän päivään asti. Slovenia voidaan jakaa noin 40 eri kulinaariseen alueeseen (ks. liite 2). Alueilla on omat tyypilliset perinneruuat ja ruokailutavat. Maaperä ja monipuolinen ilmasto sekä taloudelliset ja kulttuuriset tekijät ovat muokanneet Slovenian ruokailutottumuksia. Slovenialaisen keittiön menu koostuu ensiluokkaisista ja rikkaista ruokalajeista, joita on alun perin valmistettu aatelisille, sekä työläisten ruuista, joita on paranneltu valmistamalla ruuat laadukkaammin. Slovenialainen arkiateria koostuu tänä päivänä pääasiassa yksinkertaisista

kotiruuista, jotka on valmistettu kekseliäästi ja mielikuvituksellisesti. (Chvatal 2003b, 32.)

Aiemmin slovenialaiset ruuat voitiin jakaa kaupunkilaisruokaan ja maaseuturuokaan. Maaseudulla ruoka kasvatettiin ja viljeltiin itse, joten se ei ollut läheskään niin monipuolista kuin kaupunkilaisruoka. Maaseudulla ruuanlaittoon panostettiin ainoastaan juhlapyhinä, joten arkiruoka oli yksinkertaista. Mausteita ei juurikaan käytetty kalliin hinnan takia, ra'at vihannekset eivät kuuluneet ruokavalioon ja hedelmiä pidettiin lasten ruokana. Kaupunkilaisruoka otti vahvasti vaikutteita venetsialaisesta keittiöstä ja mausteita ja kasviksia käytettiin runsaasti. Lihan käyttö jokapäiväisessä ruuanlaitossa yleistyi. Saatavilla oli laaja valikoima erilaisia keittoja, piirakoita, kakkuja ja sämpylöitä. (Gosar & Jeršič 1999, 21-22.)

Tänä päivänä slovenialaiseksi perinneruuiksi koetaan niin kutsutut alueruuat, koska eri alueiden eroavaisuudet ovat suuria. Slovenian pikkuteiden varsilta, maaseudulta ja niiden lähiöistä löytyvät majatalot, jotka tarjoilevat aitoa slovenialaista perinneruokaa. Ravintoloiden ruokalistoilla on ainoastaan muutamia paikallisia ruokia; muilta osin listat ovat saaneet vaikutteita eurooppalaisesta ruokailukulttuurista. (Gosar & Jeršič 1999, 21-22.)

Slovenialaisissa arkiruuissa käytetään usein raaka-aineena kaalia ja perunaa (Matos 1996, 6). Ruuat ovat suurelta osalta hyvin kastikkeisia, voimakastuoksuisia ja joskus hyvin tulisia. Ne nautitaan lämpiminä muutamaa kasvisruokaa lukuun ottamatta. (Soininen-Stojanov & Stojanov 1989, 13.)

#### 4.2 Historiaa Istrian alueelta

Aikojen alussa naiset valmistivat ruokaa niistä raaka-aineista, joita oli saatavilla. Raaka-aineita käytettiin sesongin mukaan. Talvisin ruoka oli

raskaampaa ja suolattua, kun taas kesäisin ruoka oli tuoretta ja sisälsi runsaasti kasviksia. Kylien naiset tulivat maidon, leivän ja muiden tuotteiden kanssa kaupunkiin ja vaihtoivat tuotteet kaupungista saataviin tuotteisiin kuten kalaan. Kaikki raaka-aineet käytettiin hyväksi, eikä mitään saanut heittää pois. (Pucer 2006.)

Venetsian vallan alaisuus on vaikuttanut eniten ruokailukulttuuriin, mutta vaikutteita on myös tullut muista naapurimaista. Ruuan valmistukseen käytettiin paljon aikaa ja sen eteen nähtiin vaivaa. Esimerkiksi perinneruoka *jotan* (ks. liite 3) valmistus perinteisellä menetelmällä kestää kaksi vuorokautta. Tämän takia ruokaa on aina valmistettu suuria määriä kerrallaan. (Pucer 2006.)

#### 4.3 Naapurimaiden vaikutus ja matkailu

Slovenian ruokakulttuuri on saanut vaikutteita kaikkien naapurimaidensa keittiöistä. Itävallasta tulee *klobasa* (makkara), *dunajski zrezek* (Wiener schnitzel) ja *zavitek* (struudeli / eräänlainen leivos). Italiasta tulevat raviolit, risotot, pastat ja pizzat. Unkarista tulevat *gulassi*, *paprikaš* (broileri- tai naudanlihasta tehty pata) ja *palačinke* (suklaalla kuorrutetut letut). (Fallon 1998, 59.)

Istrian alueen ruokakulttuuria on eniten muokannut Venetsian vallan aikakausi. Näin perinneruuat ovat pääpiirteittäin enemmän italialaistyyppiä kuin balkanilaisia. Istrian ilmasto on leudompaa ja välimerellisempää, ja se mahdollistaa tuoreiden raaka-aineiden saatavuuden läpi vuoden. Raaka-aineita ei tarvitse säilöä hyvän saatavuuden takia. Ruoka on myös ravitsevampaa ja terveellisempää. Pohjoisemmissa osissa Sloveniaa luonto on karumpi, satokausi lyhyempi ja sen alueen perinneruuat ovat saaneet enemmän vaikutteita lähimmiltä naapurimailta Itävallalta ja Unkarilta.

Istrian vaikutteet tulevat Italiasta ja katukuvassakin tämä näkyy selkeästi. Rannikkoseutu sijaitsee aivan Italian lähellä ja suurin osa matkailijoista on italialaisia. Italialaisille pyritään tarjoamaan heidän perinneruokiaan. Joka kadunkulmassa ja kaupoissa on tarjolla noutopizzaa. Vaikka ravintola on erikoistunut johonkin muuhun kuin paikalliseen ruokaan Istrian alueella, on tarjolla kuitenkin aina pastaa.

Slovenian matkailu on kasvamassa kovaa vauhtia. Vilkkaimmat matkakohteet ovat rannikkoseutu ja pohjoisen laskettelukohteet. Matkailun mukana tulee uusia ruokatapoja ja ruoka-aineita.

#### 4.4 Istrian ruoka- ja tapakulttuuri

Slovenian Istrian ruokakulttuurin kulmakivet ovat valkosipuli, Välimeren mausteet, oliiviöljy, viini, suola ja pippuri. Esimerkiksi tämän alueen ravintoloissa nämä mausteet löytyvät jokaisesta pöydästä. Nämä ruoka-aineet näkyvät joka päiväisessä ruokapöydässä ja kuuluvat aina osaksi ruuan valmistukseen. Raaka-aineet ovat lähes aina joko omassa pihassa tai lähialueilla tuotettuja. (Pucer 21.4.2006.)

Slovenialaiset aloittavat ruokailunsa usein keitolla, joka voi olla kana- tai nautaliemi, jonka seassa on munanuudelia. Pääruoka on yleensä lihaa, yleisimmin possua, nautaa, vasikkaa ja riistakaudella esimerkiksi peuraa sekä siipikarjaa, kuten kanaa, hanhea ja kalkkunaa. Slovenialaiset syövät etenkin rannikkoseudulla runsaasti kalaa ja muita merenherkkuja, koska niitä on helposti saatavilla. Kasvisruuat eivät ole yleisiä, mutta tuoretta salaattia syödään pääruuan rinnalla paljon. Slovenialainen keittiö tarjoaa kahta erinomaista ja toisistaan eroavaa jälkiruokaa. *Potica* on kuivakakku, joka täytetään erilaisilla pähkinöillä (ks. liite 4). *Gibanica* on kermapäällysteinen leivos, jossa on erilaisia täytteitä (ks. liite 5). (Fallon 1998, 59-60.)

Kuten muuallakin Keski-Euroopassa viinin rinnalla juodaan mineraalivettä.

Slovenialaiset juovat viiniä lähinnä ruuan kanssa tai kotona ystävien kanssa. (Fallon 1998, 62.)

Slovenialaiseen kulttuuriin kuuluu olennaisena osana runsas vieraanvaraisuus. Juhlia järjestetään milloin milläkin verukkeella, ja näin juhlien emäntä pääsee näyttämään vierailleen kulinaariset taitonsa. Mitä valmistustavaltaan vaativampia ruokia on tarjolla, sitä imarrellumpia vieraat ovat. Juhliin on tapana viedä jokin pieni lahja, kuten pullo paikallista viiniä tai makeisia.

#### 4.5 Rannikkoseudun ravintolakulttuuri

Slovenialaisissa ravintoloissa käytettävät raaka-aineet ovat aina laadukkaita. Tuoreista raaka-aineista valmistetut tuotteet ovat todella tärkeitä. Ravintoloissa on usein tarjolla päivän erikoisuuksia, joita tarjoilijat suosittelevat. Annokset ovat hyvä valinta, sillä ne ovat usein paikallista ruokaa ja edullisia. Sloveniassa on muodikasta syödä luomuruokaa, joka on ajan kanssa valmistettua.

*Gostilna*, *gostišče* ja *restavracija* ovat slovenialaisia ravintoloita. Erot ravintolatyyppeiden välillä ovat häilyviä. *Gostilna* on majatalo, joka tarjoilee juomaa ja perinteistä ruokaa. *Gostišče* on hyvin samantapainen ja myös erikoistunut slovenialaisiin ruokiin. *Restavracija* -nimitystä käytetään yleisimmistä ravintoloista, joissa on monesti tarjolla kansainvälisempää ruokaa. Viime vuosina ravintoloitsijat ovat huomanneet asiakkaiden haluavan perinteisiä ruokia, joten uusia ravintoloita on alettu kutsua nimellä *gostilna* tai *gostišče*. Sloveniassa ei juuri ole ravintoloita, joihin olisi pukukoodi. Muutamien viime vuosien aikana etnisten ravintoloiden määrä on kasvanut, ja esimerkiksi meksikolaisia, japanilaisia ja kiinalaisia ravintoloita on tarjolla. Sushiravintola on yksi Ljubljanan trendikkäimmistä ravintoloista. Kaikkein suosituinta on kuitenkin italialainen ruoka, etenkin pizza, jonka slovenialaiset ovat ottaneet osaksi ruokavaliotaan. (McKelvie & McKelvie 2005, 36-37.)



Useimmille paikallisille päivä alkaa kevyellä aamupalalla, joka on lähinnä kahvia ja piirakkaa. Lounasta ei pidetä arkipäivinä tärkeänä, mutta viikonloppuisin lounaat voivat jatkua läpi iltapäivän jopa iltaan asti. Päivällinen on päivän tärkein ateria. Päivälliseksi syödään useita eri ruokalajeja ja niiden nauttimiseen käytetään runsaasti aikaa. (McKelvie & McKelvie 2005, 36-37.)

## 5 ISTRIAN ALUEEN ERIKOISUUDET JA YLEISIMMÄT PERINNERUUAT

Slovenian rannikkoseudulla eli Istriassa keitetyt ruuat ovat yleisempiä kuin uunissa haudutetut ruuat. Alueella kasvavien kasvien, yrttien ja mausteiden käyttö on yleistä. Tarjolla on runsaasti ruoka-annoksia valmistettuina merenherkuista, lampaasta, vuohesta ja kotona kasvatetuista siipikarjasta ja siasta. Tyypillistä alueella on oliiviöljyn ja viinin käyttö. Ateriat maustetaan miedoilla mausteilla. Silputusta pekonista, valkosipulista ja persiljasta tehty pesto on yleisimmin käytetty kastike. (Žitko & Simič-Sime 1998, 211-212.)

### 5.1 Istriian perusraaka-aineet

Istriian alueen koko ruokakulttuurin tärkeimmät raaka-aineet ovat: valkosipuli, Välimeren mausteet, oliiviöljy ja viini sekä suola ja pippuri. Nämä raaka-aineet luovat ruualle tietyn ominaisen luonteen. Sesongin raaka-aineet ja kasvien runsas käyttö ovat tyypillisiä Istriian alueen keittiölle. Kalaa käytetään runsaasti sen hyvän saatavuuden vuoksi ja Primorskan pohjoisosassa riistaa. (Pucer 2006.)

### 5.1.1 Liha ja kala

Lihaa tarjottiin aikaisemmin lähinnä juhlapäivinä. Lihan valmistustapa on saanut vaikutteita aatelisruuista ja ylempään luokan keittiöstä. Yleisimmin käytetyt raaka-aineet ovat kanan- ja sianliha. Lehmän-, lampaan-, vuohen- ja hirvenlihaa sekä kalaa käytetään vain muutamilla alueilla. Sloveniassa yli 50 yleistä elintarviketta tehdään sianlihasta. Sloveniassa on yli 20 erityyppistä makkaraa. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24; Žitko & Simič-Sime 1998, 211-212.)

Liharuuat ovat tunnettuja valmistustavastaan eli hauduttamisesta ja muhentamisesta. *Squazzetto* on lihaa kastikkeen kera, joka sisältää runsaasti paikallisia mausteita. Piparjuurikastike lisää ruokahalua ja on nykyään suosittu kastike. Se on tärkeä lisäke kaikkiin tärkeisiin juhla-aterioihin. Alueelle tyypillisiä ruoka-annoksia löytää helpoiten kaupunkien ulkopuolelta maaseudulta. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24; Žitko & Simič-Sime 1998, 211-212.)

Istrian alueen erikoisuus on ilmakuivattu kinkku *pršut* (ks. liite 6). Pršut on hyvin samankaltainen kuin Italiasta tuleva prosciutto. Pršuttia käytetään sellaisenaan alkuruuissa ja pitsan, pastan ja muiden maalle tyypillisten herkkujen täytteenä. Pršut valmistetaan pitämällä sianlihaa 3-4 päivää suolaliemessä, jossa on mausteena paikallisia yrtejä. Sen jälkeen liha kuivataan burjassa, joka on paikallinen voimakas tuuli. Lihan annetaan kuivua 10-11 kuukautta, jonka jälkeen se on valmista tarjottavaksi esimerkiksi oliivien ja vaalean leivän kera. (Matos 1996, 126-127.)

Kalastus on yksi Istrian alueen tärkeimmistä elinkeinoista. Kalan käyttö ruuanlaitossa on yleistä, vaikka se on lihaan verrattuna kallista. Kalaa käytetään enemmän juhla-aterioiden kuin arkiruokien valmistuksessa. Kalaruokia maustetaan sitruunalla ja oliiviöljyllä. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

### 5.1.2 Kasvikset ja juurekset

Kasviksia ei enää mielletä vain maanviljelijöiden ruuaksi ja niiden käyttö on lisääntynyt. Kaalit, nauriit, pavut ja perunat sekä kurpitsat ja kurkut ovat suosituimpia lisäkkeitä. Kaali tarjottiin ennen kesäisin tuoreena ja talvisin happamana. Hapankaali on Sloveniassa yleisesti käytetty lisäke, ja se on saanut tunnustusta myös muualla maailmalla. Perunat tarjoillaan joko paistettuina tai keitetyinä. Perunat ovat tulleet pysyvästi suosituksi raaka-aineeksi keittiöissä. Perunat keitetään kuorineen, kuoritaan keittämisen jälkeen ja tarjoillaan voin tai hapanmaidon kera. Tämä valmistus- ja tarjoilutapa on todella suosittu. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

Kasvisten erinomainen maku johtuu alueen aurinkoisesta ilmastosta ja meren läheisyydestä. Kasviksista valmistetaan lisäkkeitä lisäämällä niihin oliiviöljyä ja valkosipulia. Kasviksista saatetaan valmistaa yksinkertaista, mutta maistuvaa minestronea. Perinteisesti minestrone valmistetaan kauden vihanneksista. Tyypillisesti alueen minestrone tehdään maissista, fenkolista tai ohrasta ja maustetaan pestolla. (Žitko & Simič-Sime 1998, 211-212.)

### 5.2 Istrian perinneruuat ja erikoisuudet

Slovenian Istrian ruokakulttuurilla ja perinneruuilla on tietynlainen maine välimerellisen ja balkanilaisen keittiön sekoituksena, jossa korostuu erityisesti tuoreiden raaka-aineiden ja kasvisten käyttö. Ruuat ovat suurimmaksi osaksi kevyitä ja terveellisiä sekä maukkaita. Terveellinen ja kokonaisvaltainen ruoka on olennainen osa hyvinvointiteollisuutta. Hyvinvointiteollisuus onkin yksi kasvavimmista markkinoista maailmalla. (Kortelampi 2007.)

### 5.2.1 Keitot

Keittoja tarjottiin alun perin vain osassa Sloveniaa, muualla syötiin polentaa. Istrian alueella polentaan lisättiin kasviksia, näin saatiin ravitsevampi keitto, jota kutsutaan nimellä *jota*. Slovenialaiset padat ovat samantapaisia kuin keitot. Erona on, että keittoihin lisätään lihaa. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

Yksi Istrian alueen perinneruuista, *jota*, on verrattavissa suomalaisiin muhennoksiin. Se on ruokaisa keitto, joka Istrian alueella valmistetaan perunasta, kinkusta, hapankaalista, pavuista, valkosipulista, oliiviöljystä, vehnäjauhoista, laakerinlehdestä sekä suolasta ja pippurista. Keitto valmistetaan muhentamalla ja ajan kanssa hauduttamalla. (Pucer 2006.)

Alkuruokina syötävät keitot ovat usein rakenteeltaan ohuita liemiä, joiden rinnalla tarjotaan aina leipää. Ne ovat annoskooltaan pieniä ja keitot kevyitä. Keitot ovat olennainen osa ateriakokonaisuutta.

### 5.2.2 Žganci, polenta ja žlikrofi

Žganci, polenta ja žlikrofi ovat pääruokien lisäkkeitä, joita tarjoillaan pääraaka-aineen, kuten lihan, kalan tai siipikarjan, rinnalla aivan samalla tavalla kuin esimerkiksi perunaa, pastaa tai riisiä. Näitä perinteisiä ruokalajeja on saatavilla usein ravintoloista. Aikaisemmin nämä ruuat ovat olleet pääruokia, mutta nykyään niitä tarjoillaan lähinnä lisäkkeinä. Slovenialainen žganci on valmistettu tattarista tai maissista, vehnästä ja perunasta. Sitä keitetään ja se tarjotaan laardin ja rasvan kanssa. Polenta on samankaltainen kuin žganci. Žganci tulee Istrian alueelta ja on tyypillisimmin valmistettu maissista. Maissista valmistettua polentaa käytetään ruokien lisäkkeenä, perunan, riisin taikka pastan sijaan. Polenta on paksua suolaista maissipuuroa, josta sen jäähtyttyä leikataan viipaleita

tarjoiltavaksi. Maissisuurimoiden lisäksi polentan valmistuksessa voidaan käyttää paprikaa, sipulia tai juustoa, jolloin polentasta saadaan erilaisia muunnelmia. Žlikrofi on täyttävin ja rasvaisin näistä ruuista. Žlikrofi on kääritty piiras, joka sisältää erityyppisiä täytteitä ja on valmistettu erityyppisistä taikinoista. Yleisimmin taikina on tehty vehnäjauhoista ja täytteet koostuvat kuivatusta lihasta, juustosta ja maitorahkasta tai hedelmistä. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

Kotona valmistettu pasta, kuten nuudelit, lasagne, makaroni, blegi ja Istrian alueen fusi, ovat usein käytettyjä sekä keitoissa että lisäkkeinä. Istrian alueen fusia eli pastaa tarjoillaan alkupalana tai lisäkkeenä. Fusi voidaan valmistaa monella eri tavalla kastikkeen kera. Polenta ja gnocci eivät alun perin ole kotoisin Istrian alueelta, mutta niitä on valmistettu alueella pitkään. (Žitko & Simič-Sime 1998, 211-212.)

### 5.2.3 Salaatit ja salaatinkastikkeet

Aikaisemmin salaatit olivat harvinaisia Sloveniassa. Salaattiin lisättiin kermaa tai paistettua pekonia ja etikkaa. Nykyisin salaatti on erottamaton osa jokaista ateriala ja niitä valmistetaan tuoreista raaka-aineista päivittäin. Hapankaalia käytetään monissa salaateissa sekä ruokien lisäkkeinä. Myös Välimeren maille tyypilliset vinegrette eli viinietikka, oliiviöljy, suola ja pippuri ovat olennainen lisä salaateille ja niitä on aina tarjolla ruokapöydässä. Bucno oil eli kurpitsaöljy on Istrian erikoisuus, jota lisätään salaatteihin maustamaan salaatti. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

Sloveniassa tarjotaan runsaasti paitsi kesä- myös talvisalaatteja. Tuoreiden salaattien moninaisuutta täydentää yleensä kotivalmisteisten talvisalaattien kirjavuus ja aromisuus. Sloveniassa talvisalaatteja eli salaattisäilykkeitä valmistetaan kaikista vihanneksista. Yleisimpiä ovat kaali-, kurpitsa-, punajuuri- ja kurkkusäilykkeet. (Soininen-Stojanov & Stojanov 1989, 13.)

#### 5.2.4 Piirakat ja jälkiruuat

Perinteisiä jälkiruokia tarjotaan kotona vain erityistilanteissa, sillä ne vievät paljon aikaa. Pelkkä tuore hedelmä korvaa arkisin jälkiruuan. (Soininen-Stojanov & Stojanov 1989, 13).

Piirakat ja jälkiruuat ovat aina olleet tärkeä osa slovenialaista keittiötä. *Potica* on tunnetuin leivonnaisista ja se on todellinen juhlaruoka. Muita suosittuja leivonnaisia ovat donitsit ja *flancatit*. Molemmat ovat öljyssä syväpaistettuja. Kaikista vanhimpia slovenialaisista herkkuja ovat hunajaleivät ja keksit. Hunajaleipä on sydämenmuotoinen leivos ja se on alun perin Keski-Sloveniasta. Ne on leivottu ruistaikinasta, sekoitettu hunajan kanssa ja maustettu kanelilla ja pippurilla. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.) Sloveniassa on runsaasti leipomoja, joista paikalliset hakevat tuoreita leivonnaisia ja leipää päivittäin. Leivät ja leivonnaiset ovat tärkeä osa ateriakokonaisuutta.

Potica on rullattu kakku. Taikina tehdään useimmiten vehnäjauhoista, vaikka perinteisesti käytettiin tattaria tai maissijauhoja. Täyte voi olla saksanpähkinää, hasselpähkinää, hunajaa, sokeria, unikon siemeniä, kuivattuja hedelmiä, rahkaa, kermaa, rasvaa, pekonia tai minttua. (Gosar & Jeršič 1999, 22-24.)

#### 5.2.5 Leipä

Leivällä on pitkä historia lähes joka puolella maailmaa ja myös Sloveniassa. Leipä on yksi tärkeimmistä ruuista Sloveniassa ja sitä pidetään suuressa arvossa. Leipä kuuluu jokaiselle aterialle ja se ostetaan aina tuoreena. (Goljat 2004, 33-37.)

Sloveniassa Murajoen rannalla oli myllyjä, joissa jauhettiin jauhot. Nykyään nämä myllyt eivät ole enää toiminnassa, vaan ne ovat lähinnä matkailunähtävyyksiä. Ajanlaskun alkuun asti leipä kuului köyhälistön

ruokapöytään ainoastaan juhlapyhinä (pääsiäisenä, häissä, ristiäisissä). Varakkaimmilla leipä kuului jokaiselle aterialle, tosin heilläkin oli joitakin erikoisempia leipiä juhlapyhiksi. Juhlapyhien leivät olivat erimuotoisia ja niihin lisättiin erilaisia raaka-aineita. Leipä on ollut hyvin tärkeää ihmisille jo keskiajalla ja leivästä tulikin jokaisen luokan ravinnonlähde. Sotien aikaan leivän rooli on ollut varsin iso ja leivän valmistuksessa on käytetty halvempia raaka-aineita, kuten perunaa, papuja, maissia, kurpitsaa ja auringonkukan siemeniä. Vuosisatojen ajan vaalea leipä oli harvinaisuus Slovenian väestön keskuudessa. Vaaleaa leipää pidettiin vaurauden symbolina. Ruisjauhoja käytettiin ainoastaan kun leipää leivottiin suuria määriä. Köyhälistö käytti leivän valmistamiseen kauraa. (Goljat 2004, 33-37.)

Istrian alueella leivän sijasta on syöty ja tarjoiltu polentaa. Ennen 1800-lukua leipä ei kuulunut jokaiselle aterialle. Leivän yleistyttyä sitä alettiin syödä lähinnä aamuisin tai välipalana yhdessä hedelmien, viinin tai viinirypäleiden kanssa. Talvella nautittiin lasillinen viiniä tai väkevämpää leivän kanssa. Leipää tarjoiltiin usein myös happaman tai makean maidon kanssa. (Goljat 2004, 33-37.)

Sloveniassa leivän leipomiseen ja paistoon kuuluu monia eri uskomuksia. Esimerkiksi taikinan kohotessa taloon ei saa astua kukaan, koska se kiroaa leivän eikä taikina enää nouse. Leipää paistettaessa kenenkään ei tulisi laskea, montako leipää uunissa on. Ensimmäistä leipää ei koskaan saa leikata, jos muut leivät ovat vielä uunissa, koska silloin uunissa olevat leivät palavat. Keskiajalla leivän leipominen kuului naisen tehtäviin, ainoastaan linnoissa oli omat leipomot. Keskiajalla jokapäiväisen leivän leipominen oli tärkeää ja samoihin aikoihin leipureita pidettiin petoksen symboleina. Jos leipuri leipoi liian pieniä leipiä, häntä rankaistiin sulkemalla metallihäkkiin ja hukuttamalla. Nämä vanhat uskomukset vaikuttavat nykypäivänä enää harvoin, mutta ihmiset tietävät uskomuksien olemassaolosta. (Goljat 2004, 33-37)

Sloveniassa leipää annetaan lahjaksi vastasyntyneiden vanhemmille. Vastasyntyneitä lapsia kutsutaan nimellä štručka, joka tarkoittaa pientä leipää, koska leivän muoto on samanlainen kuin kapaloon käärityn vauvan. Häihin on kuulunut perinteisesti morsiamen leipä, joka on kuitenkin joutunut väistymään hääkakun tieltä. Perinteet ovat kuitenkin muodissa nykyään ja toisinaan hääkakku korvataan häissä perinteisellä morsiamen leivällä. Morsiamen leipä on koristeltu taikinapalmikoilla, värikkäillä nauhoilla ja paperikukilla. Myös muihin juhliin leipä on kuulunut olennaisena osana. (Goljat 2004, 33-37.)

#### 5.2.6 Viini

Viini on olennainen osa ateriaa viinikasvatusalueilla, joissa tiettyä viiniä juodaan aina tietyn ruuan kanssa. Aterian sisältämät ruokalajit, niiden laatu ja aterioinnin tarkoitus määrittävät sen kanssa juotavan viinin. Sloveniassa kiireisesti valmistetun arkiaterian rinnalla juodaan vain yhtä viiniä, joka on tarkoin valittu täydentämään yksinkertaisia ruoka-annoksia. Viini voi olla sekoiteviini, mutta pääasiassa käytetään saman alueen viiniä kuin syötävä ateria on. Rannikkoalueen erikoisuuksien kanssa Istriassa tarjotaan paikallisia viinejä kuten Kraški Teran, Vipavec tai Koprčan. Tämän päivän gastronomia ei ole enää yhtä jäykkää kuin aikaisemmin. Viinin ja ruuan vapaampia yhdistelmiä sallitaan omien makutottumusten mukaan. Perinteitä ei ole kokonaan hylätty, mutta uusille yhdistelmille ollaan avoimempia. (Matos 1996, 10.)

Vaikka työssämme käsittelemme Istriian alueen perinneruokia, ei viinejä voida olla mainitsematta, koska viinit täydentävät usein makunautintoja ja ne ovat olennainen osa ateriakokonaisuutta viinikasvatusalueella. Pääsääntöisesti alueen erikoisuuksien rinnalla nautitaan paikallisia viinejä ja viinin juonti on paljon arkipäiväisempää. Viime vuosina Slovenian viinit ovat saaneet kansainvälistäkin tunnustusta. Muutamia korkealaatuisia rypäleviinejä tuotetaan juuri Sloveniassa, kuten esimerkiksi musta viini eli črn vino. (Matos 1996, 114.)



Istrian alueen tunnetuin ja suurin viinien valmistaja on Vina Koper. Alueen perinneruokien kanssa suositaan alueelta kotoisin olevia viinejä.

Tutustuimme Vina Koperin viinikellariin 11.4.2006. Viiniä valmistetaan perinteisillä menetelmillä puisissa tynnyreissä sekä moderneilla tavoilla terästankeissa. Alueelle tyypilliset rypäleet reforsk ja malvazija ovat eniten tuotettuja viinejä. Lisäksi Vina Koper tuottaa muitakin valko- ja punaviinejä sekä kuohuviiniä, roseviiniä ja jälkiruokaviiniä. Vina Koperin kaikki viiniviljelmät sijaitsevat Istrian rannikkoseudulla.

## 6 ANALYSOINTI

Entisistä Jugoslavian maista Slovenia ja Kroatia ovat eurooppalaistuneet eniten ja matkailu on niille kasvava elinkeino. Tämä johtuu siitä, että matkailija kokee maat turvallisiksi ja niiden imago on vakaampi kuin muiden entisten Jugoslavian maiden. Slovenia ja Kroatia haluavat erottua muista olemalla muita enemmän Välimerellisiä kohteita ja ne korostavat etenkin rannikkoalueitaan. Matkustaminen alueelle on helpottunut ja tieto lisääntynyt, kun Slovenia on liittynyt EU:hun. Sloveniasta maana onkin runsaasti tietoa saatavilla, mutta maan ruokakulttuurista ei lähteissä juuri mainita tai sitten aihetta sivutaan lyhyesti. Slovenian Istria markkinoi itseään rantalomakohteena, eikä niinkään ruokamatkailukohteena. Ruokamatkailu on kuitenkin kasvava matkailun ala (Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista 2007.). Istrian ruokakulttuurissa olisi aineksia myös ruokamatkailukohteeksi, sillä alueella on viinitiloja ja laadukkaita ravintoloita ja sen ruokakulttuuri on kokonaisuudessaan viehättävä.

Tällä hetkellä hyvin varustetuissa kaupoissa Suomessakin on tarjolla raaka-aineita, mausteita ja puolivalmisteita, jotka ovat ainakin osittain tai joista saa valmistettua Slovenian Istrian perinneruokia. Esimerkiksi maissisuurimoita on tarjolla lähes joka kaupassa. Niistä saa oikealla valmistustavalla valmistettua polentaa eli suolaista maissipuuroa, joka on Slovenian Istriassa yleisesti käytetty lisäke. Maustehyllystä voi löytää

Santa Marian Balkan Style Cevapcici -mausteseoksen, josta saa helposti ohjeen mukaan valmistettua Balkanin perinteisiä jauhelihapuikuloita. Ruualle ovat ominaisia tietyt perusmausteet, joilla saadaan alueelle tyypillinen maku, vaikka ruoka olisi muuten hyvin samantapainen kuin jo olemassa oleva tuttu ruoka. Alkossa on saatavilla slovenialaista viiniä Rizling, joka sopii alueen perinneruokien kanssa hyvin. Saatavilla olevista raaka-aineista on mahdollista valmistaa Slovenian Istrian perinneruokia, joissa on paljon yhtäläisyyksiä suomalaisiin perinneruokiin. Ruuat ovat koostumukseltaan, raaka-aineiltaan ja valmistustavoiltaan hyvin samankaltaisia kuin Suomessa, joten suomalaiset eivät vierasta niitä niin paljoa kuin jotain eksoottisempia makuja. Eroavaisuuksiakin on. Perinteiseen Slovenian Istrian tyyliin valmistetuissa ruuissa on suomalaisille jotain uutta ja eksoottista. Jo pelkästään ruokien nimet ovat niin erikoisia, että ne herättävät mielenkiintoa.

Ruokakulttuuriin omaksutaan helpoiten sellaisia ruokia, joiden maussa on jotain samankaltaista mutta kuitenkin jotain uutta ja eksoottista (Lehtinen ym. 2003, 14-15). Tämän takia suomalaisten on helppoa omaksua slovenialaisia perinneruokia. Myös ruuanlaittotavoissa on paljon samoja piirteitä. Esimerkiksi kastikkeita käytetään runsaasti ja ruokia haudutetaan usein uunissa. Keitot ovat hyvin samankaltaisia kuin Suomessa, mutta poiketen suomalaisesta tavasta syödä keitto pääruokana, keitot ovat Sloveniassa alkuruoka. Keiton annoskoko on pienempi ja sen rinnalla tarjoillaan aina leipää. Viljatuotteet, kuten leipä, pulla ja kuivakakut, ovat samantyyliisiä niin Suomessa kuin Sloveniassa. Slovenialaisten ylpeyden aihe, potica, on suomalaisen perinteisen pullan ja kuivakakun välimuoto. Maussa on karvautta, joka on hyvin tyypillistä Slovenian Istrian leivoksille. Leivokset eivät ole todella makeita, vaan niissä korostuvat sokerin sijaan muut maut, kuten pähkinät, hunaja ja hedelmät.

Tietyn alueen ruokakulttuurin tai keittiön määritelmiksi voidaan mainita kolme tekijää: perusraaka-aineet, tavallisimmat mausteet ja valmistustavat (Lehtinen ym. 2003, 13-14). Istrian alueen perusraaka-aineissa on paljon samaa kuin suomalaisissa: perunaa ja kaalia käytetään runsaasti, lihaa

lisätään kastikkeisiin ja kalaa käytetään paljon. Slovenian Istrian keittiössä korostuu se, että tuoreita raaka-aineita on ollut alueella aina saatavilla, joten niitä on käytetty runsaasti. Kirjailija Alberto Pucer (2006) on tutkinut Slovenian Istrian ruokakulttuuria ja kirjoittanut aiheesta useita sloveeninkielisiä kirjoja. Pucerin mukaan Slovenian Istrian perusraaka-aineet ovat valkosipuli, Välimeren mausteet, oliiviöljy, viini, suola ja pippuri. Nämä perusraaka-aineet toistuvat lähes kaikissa perinneruuissa ja ne antavat ruuille Istrian alueen ominaisen maun. Raaka-aineet ovat lähes poikkeuksetta tuoreita ja paikallisia.

Sloveniassa ruokailun sosiaalinen merkitys korostuu ja yhdessäolo nousee fyysisen ruokatuotteen edelle. Ruokailu yhdistää perheitä ja ystäviä ja ruokailutilanteeseen varataan runsaasti aikaa. Sloveniassa puhutaan slow foodista eli pikaruokakulttuuria vieroksuvasta tyyliuunnasta. Hitaasti syöminen ja ajan viettäminen ruokapöydän äärellä on olennainen osa slovenialaista kulttuuria. Ruokailu ei ole vain välttämätöntä nälän tyydyttämistä vaan siihen panostetaan joka päivä. Arkiruuat ovat yksinkertaisia, mutta viikonloppuisin ruokailu on päivän kohokohta, jolloin perheet ja tuttavat kokoontuvat yhteen.

Kansalliseen ruokakulttuuriin tulee vaikutteita toisista kulttuureista (Mäkelä ym. 2003, 6-9). Slovenian Istrian ruokakulttuuriin on eniten vaikuttanut Italia ja ruuat ovat hyvin samantyyllisiä kuin italialaiset: pizzoja, pastoja, runsaasti yrtejä ja ilmakeivattua kinkkua eli *pršutia*. Osittain slovenialainen ja etenkin Istrian ruokakulttuuri jää Italian kaltaisten suurten ruokamaiden varjoon. Varsinkin Slovenian Istrian ruokakulttuuri mielletään automaattisesti balkanilaistyylliseksi. Toki vaikutteita Balkanista on, mutta merkittävin vaikuttava maa Istrian ruokakulttuuriin on Italia. Samankaltaisuutta on runsaasti, mutta sävyeroja syntyy, kun käytetään alueen paikallisia raaka-aineita.

Slovenialaisesta keittiöstä ei ole odotettavissa Italian kaltaista tunnettua ruokamaata, mutta kansainvälistymisen myötä myös pienemmät ruoka-alueet ovat alkaneet kiinnostaa ihmisiä. Ihmiset hakevat vaihtelua ja uusia

makukokemuksia, joita Slovenian Istrian ruokakulttuurissa on. Slovenian ruokakulttuurissa on samankaltaisuutta kuin Suomen, mutta kuitenkin eksotiikkaa. Helpoimmin ihmiset omaksuvat ruokakulttuuriin sellaista, jossa on jotain tuttua, mutta kuitenkin jotain uutta ja eksoottista (Lehtinen ym. 2003, 14-15). Voidaankin olettaa, että tietyt Slovenian Istrian perinneruuat ovat helposti suomalaisten omaksuttavissa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Euroopan karttaa katsoessaan syntyy mielikuva, ettei Suomella ja Slovenialla olisi juuri mitään yhteistä. Yhteistä on kuitenkin paljon. Molemmat maat sijaitsevat alueella, jossa idän ja lännen kulttuuripiirit kohtaavat, ja ne ovat olleet vuosisatoja osana suurvaltaa. Lisäksi molemmissa maissa yli puolet pinta-alasta on metsän peitossa, urheilu lähellä on kansan sydäntä ja koulutusta arvostetaan. Molemmat maat ovat myös oma pieni kielialue, mikä on pakottanut ihmiset opettelemaan muita kieliä. (Suomen Suurlähetystö Ljubljana 27.1.2007.)

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä olivat: ”Mistä tekijöistä ruokakulttuuri muodostuu?”, ”Mitä ovat Istrian alueen ruokaerikoisuudet?” sekä ”Mitä tarjottavaa Istrian ruokakulttuurilla on kansainvälistyvälle keittiölle?”. Ensimmäiseen kysymykseen olemme pyrkineet vastaamaan ruokakulttuuria teoriana käsittelevässä luvussa työn alkuosassa. Keskeisiksi asioiksi nousevat nähdäksemme ympäristön vaikutus, kuten kulttuuritaustat, lapsuuden tottumukset ja vallitsevat trendit.

Istrian alueen erikoisuuksia olemme käsitelleet luvussa viisi, jossa käymme läpi Istrian perusraaka-aineita ja perinneruokia. Slovenian Istrian keittiön kulmakivet ovat valkosipuli, oliiviöljy, Välimeren mausteet ja viini. Ilman näitä mausteita ruokaan ei saada alueelle tyypillistä makua.

Perinneruuista eniten Sloveniassa mainostetaan poticaa eli rullattua kakkua ja polentaa eli suolaista maissipuuroa.

Kysymykseen: ”Mitä tarjottavaa Istrian ruokakulttuurilla on kansainvälistyvälle keittiölle?” olemme paneutuneet tässä luvussa. Vaikka emme ole halunneet vertailla Suomen ja Slovenian ruokakulttuureita, koemme että aihe on lukijalle helpommin ymmärrettävä tuttujen aiheiden kautta käsiteltynä. Yhtäläisyyksiä löysimme ruokien valmistustavoista ja samojen perusraaka-aineiden käytöstä. Niin Suomessa kuin Sloveniassakin käytetään paljon perunaa ja kaalia ruuan valmistuksessa ja monet ruuat valmistetaan uunissa hauduttamalla.

## 8 ARVIOINTI

Jo vaihtoon lähtiessämme mietimme, että haluamme löytää aiheen opinnäytetyöllemme Sloveniasta. Ajatus oli mielessämme, mutta selveni vasta paikan päällä asuessamme. Koska opiskelemme molemmat ravintolajohtamisen koulutusohjelmassa ja gastronomia kiinnostaa, koimme luonnolliseksi, että aiheemme liittyi Slovenian perinneruokiin.

Opinnäytetyön valmistuminen ajatuksesta kirjalliseksi versioksi on kestänyt hieman yli vuoden, johon sisältyy kaksi pidempää taukoa.

Opinnäytetyöprosessin eteneminen ei ole sujunut suunnitellussa aikataulussa ja toisinaan työ on ollut polkenut paikallaan. Aikataulu olisi pitänyt suunnitella alusta lähtien selkeämmin. Toisaalta tauoista oli hyötyä lopputuloksen kannalta, koska siten meillä oli aikaa miettiä aihetta, keksiä ideoita ja ottaa etäisyyttä ajoittain jo liiankin tutuksi tulleeseen aiheeseen.

Koska olemme olleet niin lähellä aihettamme, saattaa tekstissä hetkittäin ilmetä sellaisia asioita, mitkä olisi voinut selventää paremmin lukijalle, jolle aihe ei ole yhtä tuttu kuin meille. Yhteistyömme opinnäytetyön teossa on ollut lähes saumatonta. Olemme kannustaneet ja motivoineet toinen

toistamme, silloin kuin sitä on tarvittu. Myös se, että olemme opiskelujen aikana tehneet monta työtä yhdessä, on auttanut opinnäytetyön teossa. Tunnemme toistemme vahvuudet, heikkoudet ja tiedämme millä tavalla kumpikin työskentelee. Oli ehdottoman hyvä päätös tehdä tämä opinnäytetyö yhdessä.

Myös itse työnteko on edennyt erikoisessa järjestyksessä: ensin oli valmiina Sloveniaa ja Istriaa käsittelevä osio ja vasta sen jälkeen ruokakulttuuria teoriana käsittelevä osio. Olemme pyrkineet siihen, etteivät osiot jäisi toisistaan irrallisiksi vaan saisimme ne sidottua toisiinsa. Tässä suhteessa olisi parannettavaa ja omaa pohdintaa voisi olla enemmän. Kirjallisuutta on ollut tarjolla enemmän kuin tarpeeksi, mutta juuri haluamaamme tietoa on tuntunut olevan vaikea löytää. Esimerkiksi ruokakulttuuria käsitteleviä kirjoja oli todella hankala löytää, ja monissa kirjoissa oli siitä paljon pirstaleista tietoa, mutta onneksemme saimme koottua kattavan luvun lähdeosteiden puutteista huolimatta.

Slovenian Istriian ruokakulttuurin historiasta olisimme halunneet enemmänkin tietoa, mutta sitä ei löytynyt suomen- eikä englanninkielisistä lähdeosteista. Balkanin ruokakulttuurista löysimme tietoa, mutta se on hyvin erilaista kuin Slovenian Istriian ruokakulttuuri. Kirjailija Pucer on kirjoittanut Istriian ruokakulttuurista useita teoksia sloveenin kielellä. Kirjailijan kiireisen aikataulun vuoksi emme tavanneet häntä kuin kerran, jolloin haastattelu jäi pintapuoliseksi.

Työ on muuttanut muotoaan useita kertoja, meidän onneksemme parempaan suuntaan. Vaikka parannettavaa olisi, olemme tyytyväisiä että olemme saaneet koottua Slovenian Istriaa käsittelevästä aiheesta paljon tietoa sisältävän opinnäytetyön, jota olisi mahdollisuus käyttää hyödyksi monella eri tavalla. Työmme sopisi mielestämme hyvin luettavaksi opiskelijalle, joka on lähdössä opiskelijavaihtoon kyseiselle alueelle. Opinnäytetyöstämme löytyy paljon sellaisia ruokia, joita kannattaa maistaa Slovenian Istriassa. Työstä löytyy tietoa myös matkailijalle, joka haluaa tietoa matkakohteestaan jo ennen matkaa.

## LÄHTEET

### PAINETUT LÄHTEET

Aittoniemi, A. Salminen, K. & Yliniemi, N. 2000. Bisnesetiketti. Liike-elämän tapa- ja ruokakulttuuri. Helsinki: Edita.

Chvatal, M. 2003a. Guide Slovenia. Golnik Slovenia: Turistika Publising House.

Chvatal, M. 2003b. Questions about Slovenia. Golnik Slovenia: Turistika Publising House.

Douglas, N., Douglas, N. & Derret, R. 2001. Special Interest Tourism. Singapore: John Wiley & Sons Australia Ltd.

Fallon, S. 1998. Lonely Planet : Slovenia. Hong Kong: Colorcraft Ltd.

Goljat, A. 2004. Kruh, Bread. Ljubljana, Slovenia: Kmečki glas.

Gosar, A. & Jeršič, M. 1999. Slovenia. The turist guide. Ljubljana, Slovenia: Mladinska knjiga Publishing House.

Kek, M. 2004. Facts about Slovenia. Ljubljana, Slovenia: Tiskarna Pleško d.o.o.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2003. Mestarikokin käsikirja. Porvoo: WSOY.

Matos, M. 1996. Traditional Slovenian cookery. Ljubljana, Slovenia: Založba mladinska knjiga.

McKelvie, J. & McKelvie, R. 2005. Slovenia. The bradt travel guide. Connecticut, USA: The globe pequot press inc.

Mäkelä, J. 1990. Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Neljä näkökulmaa ruoan sosiologiaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WSOY.

Soininen-Stojanov, H. & Stojanov, S. 1989. Balkanilainen keittokirja. Keuruu: Otava.

Suomalainen tapa- ja ruokakulttuuri kansainvälistyvässä maailmassa. 1995. Helsinki: Opetusministeriö.

Viitanen, M. 2007. Kolme tuokiokuvaa Sloveniasta. Matkalehti 01/07, 44-48.

Žitko, S. & Simič-Sime, S. 1998. Koper – Capodistria. Ljubljana, Slovenia: DEMM.

## MUUT LÄHTEET

Bogataj, J. 2006. Across Slovenia with a spoon. Slovenia: Rogus Publishing House. Juliste.

Finnfood. 2007. [Verkkoaineisto.] Mitä ruokakulttuuri on? Oppimateriaali.

[Viitattu 24.1.2007] Saatavissa:

<http://www.finfood.fi/finfood/ffom.nsf/0/14B0245159F39036C225718B003C48C5?opendocument&lng=Suomi&sh=Kaikille&cat1=Ylli&cat2=Ruoka->



%20ja%20tapakulttuuri&cat3=Ruokakulttuuri&cat4=Ruokakulttuuri  
&cat5=Mit%E4%20ruokakulttuuri%20on?

Juvonen, K. 2007. [Verkkoaineisto.] Lasten ja nuorten ravitseminen. [Viitattu 24.1.2007.] Saatavissa:

[http://www.apetit.fi/pdf/lasten\\_ja\\_nuorten\\_ravitseminen.pdf](http://www.apetit.fi/pdf/lasten_ja_nuorten_ravitseminen.pdf)

Kortelampi, S. 2007. [Verkkoaineisto.] Hyvinvoinnin ja mielihyvän lähteillä. [Viitattu 27.1.2007.] Saatavissa:

<http://www.tulevaisuudenpalvelutilat.com/?i=1&a=2&l=fi>

Krulec, A. 2006. Potica. Sähköposti 22.9.2006.

Otavan Oppimateriaali.2007. [Verkkoaineisto.] Kirjasto. [Viitattu 6.2.2007.] Saatavissa:

<http://www.otavanoppimateriaalit.net/maantieto/eurooppa/eurooppak.html>

Pro Agria Kainuu. 2007. [Verkkoaineisto.] Ruokamatkailu. [Viitattu 19.2.2007.] Saatavissa:

<http://www.kainuunmk.fi/materra/ruokamatkailu.htm>

Pucer, A. 2006. Kirjailija. Haastattelu 21.4.2006. Piran, Slovenia.

Ruoka on tärkeä osa matkan onnistumista. 2007. [Verkkoartikkeli.] Levin Sanomat. [Viitattu 25.1.2007.] Saatavissa:

<http://www.levinsanomat.fi/ruokaontarkea.html>

Siljamäki, H. 2007. [Verkkoartikkeli.] Pitkä tie vakauteen. [Viitattu 30.1.2007.] Saatavissa:

[http://www.pvtk.mil.fi/ruotuvaki/index.dsp?action=read\\_page&pid=50&aid=768](http://www.pvtk.mil.fi/ruotuvaki/index.dsp?action=read_page&pid=50&aid=768)

Suomen Suurlähetystö Ljubljana Slovenia. 2006. [Verkkoaineisto.]  
Slovenian yleistietoa. [Viitattu 26.3.2006 ja 27.1.2006.] Saatavissa:  
<http://www.finland.si/>

Uudet EU-maat. 2007. [Verkkoartikkeli.] Helsingin Sanomat. [Viitattu  
30.1.2007.] Saatavissa:  
<http://www2.hs.fi/extrat/ulkomaat/eu2004/EUmaat.html>

Vina Koper. 2006. Slovenian rannikkoalueen Istrian kartta. Esite.

## LIITTEET

Liite 1. Slovenian rannikkoalueen Istrian kartta. (Vina Koper 11.4.2006).

Liite 2. Kulinariset alueet. Across Slovenia with a spoon. (Bogataj, J. 2006)

Liite 3. Jota. (Matos, M. 1996, 118-119).

Liite 4. Potica. (Krulec, A. 2006).

Liite 5. Gibanica. (Matos, M. 1996, 130).

Liite 6. Pršut. (Matos, M. 1996, 126-127).