

Itäsuomalaisessa ruokapöydässä - tarinatyöpaja



Tarinyö-pajan toimintatapa

1) Käydään Itäsuomalaisessa ruokapöydässä –esitysmateriaali läpi.

Toivotaan aktiivista keskustelua! Jos teille tulee mieleen tarinoita, muistoja eteläsavolaisesta ruokakulttuurista, tuokaa niitä esiin.

Miettikää:

Millaisia tarinoita te jo nyt kerrotte asiakkailleen liittyen itäiseen ruokakulttuuriin? Mitä asioita voisitte tarinallistaa?

Kirjoitan ylös teidän ajatuksia, muistoja. Jos työpajassa nousee joitakin uusia itäiseen ruokakulttuuriin liittyviä asioita, päivitän tätä itäsuomalaisessa ruokapöydässä –materiaalia.

2) Mietitään yhdessä, miten saisitte tuotteisiinne ja palveluihinne entistä enemmän mukaan itäsuomalaisuudesta, savolaisuudesta ammennettuja tarinoita.

3) Mitä ja miten voisimme ”tuunata” perinteisiä itäsuomalaisia ruokia nykykuluttajan makutottumuksiin sopivammaksi? Onko perinneruokatarjonnassa joitakin sellaisia ruokia, jotka on unohdettu ja jotka hyvin sopisivat ihan sellaisenaan yrityksenne valikoimiin? Ei unohdeta 60- eikä 70-lukuakaan....



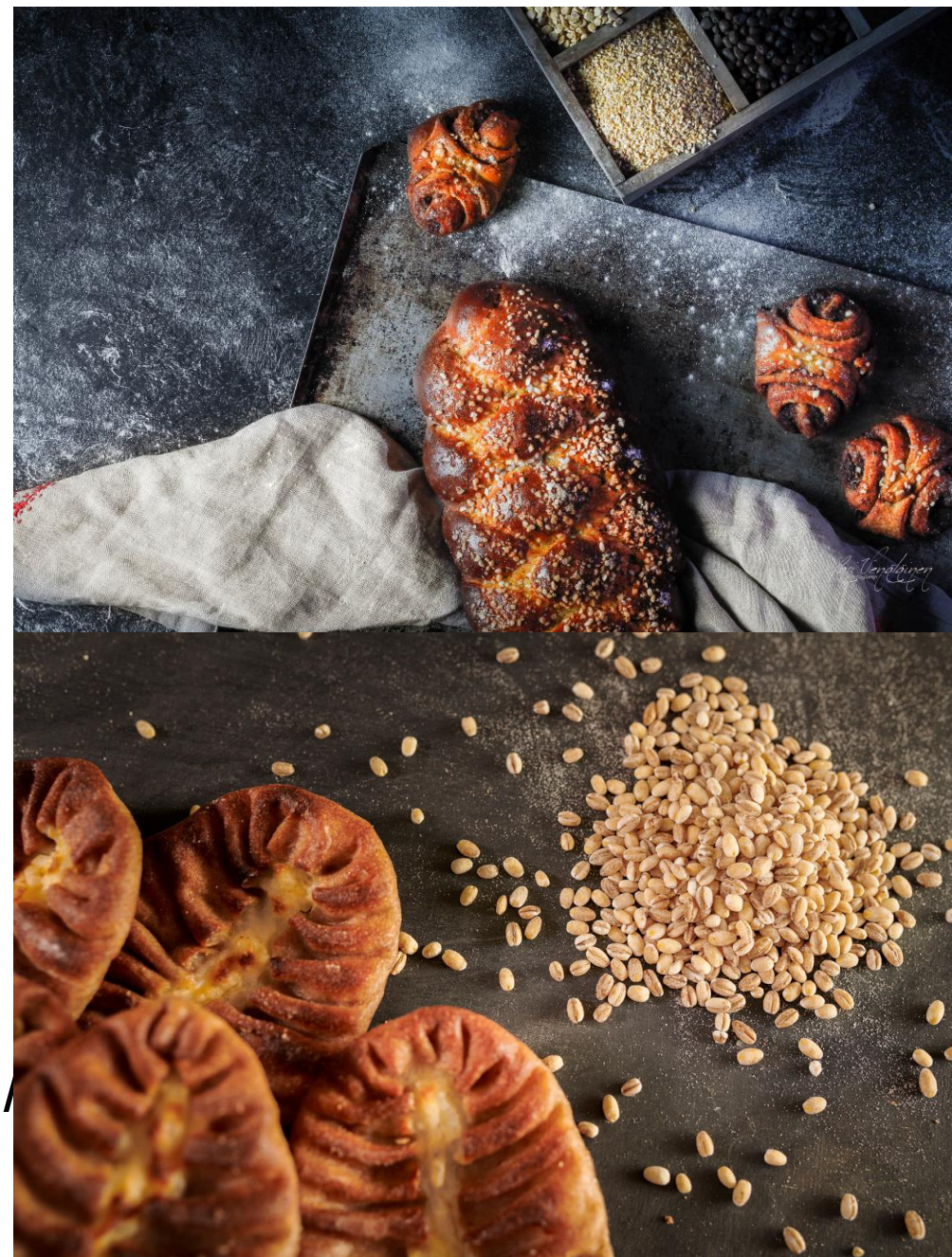
Tarinallistaminen

- Tarinallistamisella yrityksen on mahdollista erilaistaa palvelujaan, jättää tunnejälkiä, herättää mielenkiintoa ja vaikuttaa ostopäätökseen.
 - Tarinallistaminen on työkalu, joka parantaa asiakaskokemusta, tuo kilpailuetua ja tekee omasta työstä merkityksellisempää.
 - Tarinallistamisella luodaan kokonaisvaltainen tarinallinen maailma, joka alkaa jo ensikohtaamisesta.
 - Kaikki lähtee siitä, että tarina ei ole keksimällä keksitty, vaan sen taustalla on syvempi teema ja merkitys, jonka yrittäjä aidosti haluaa jakaa. Kun yrittäjä tietää, mitä haluaa pohjimmiltaan välittää, on motivaatio tarinan jakamiseen aito.
- > Karjalaisuus ja omat ruokamuistot ovat yksi hyvä lähtökohta tarinallistamisessa.



Tarinasi ytimen kirkastaminen alkaa pohtimalla:

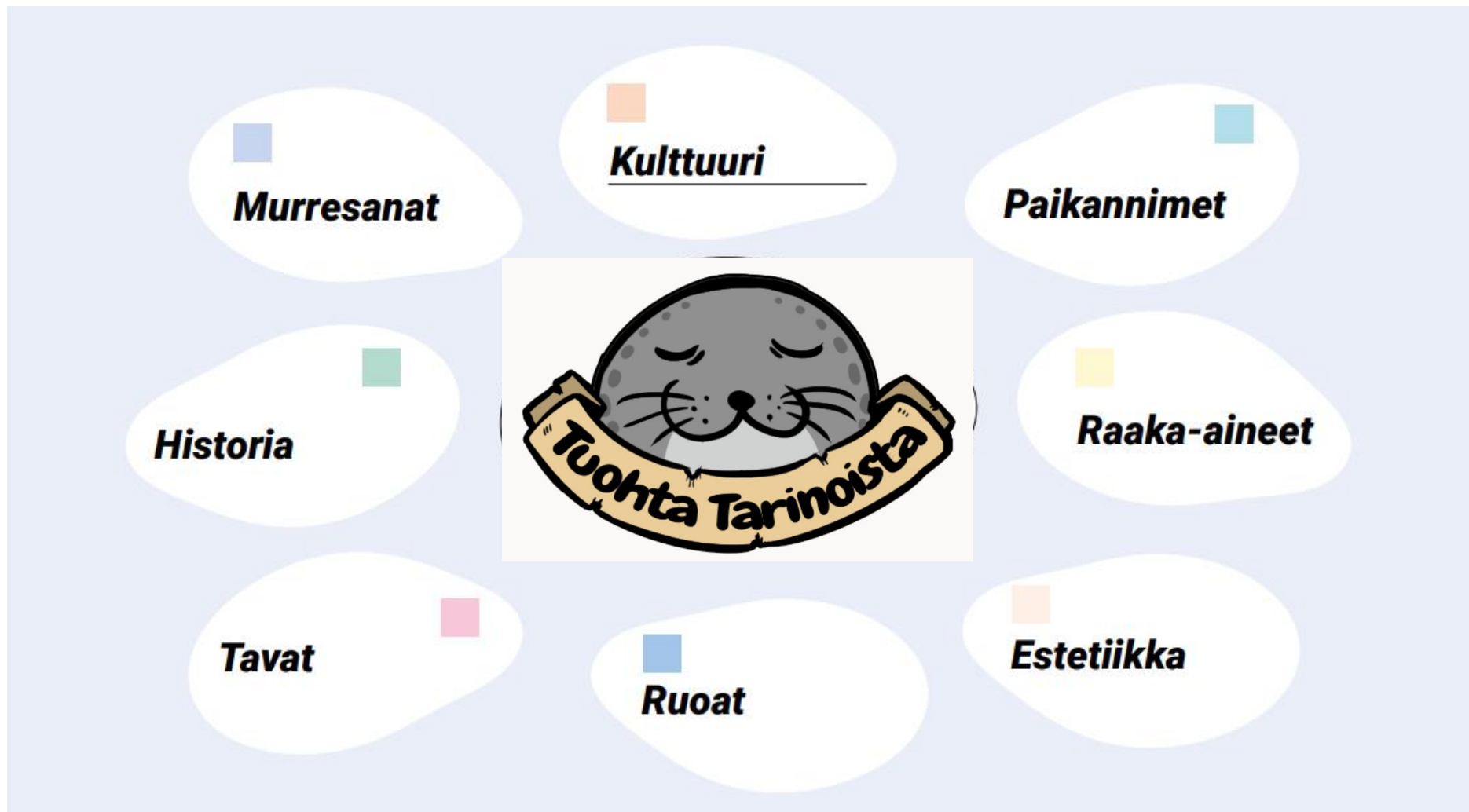
- Mitä haluat kertoa?
- Mitä haluat jakaa?
- Onko palvelusi / tuotteesi sydän esimerkiksi ainutlaatuisessa
miljöössä
paikallisissa raaka-aineissa
paikan historiassa
resepteissä
tuotantotavassa
toiminnan vastuullisuudessa
elämänasenteessa?
- Vai tekeekö jokin muu juuri sinun tuotteestasi / palvelukonseptistasi ainutlaatuisen?



- Mikä on se jokin, jonka haluat asiakkaittesi näkevän, kokevan, tuntevan, aistivan?
 - Kun tunnistat tarinasi ytimen, sen sydämen, voit alkaa rakentaa sen ympärille. Tarina ilman sydäntä on sisältä tyhjä eikä sellainen kannata pitkälle.
 - Tunteet vetoavat ihmisiin yleensä paremmin kuin järkiperäiset faktat. Ne vaikuttavat vahvasti ostopäätöksentekoon ja muistikuviin, jotka asiakkaalle kohtaamisesta jäävät päällimmäisenä mieleen.
 - Tulossa:
Tuohta tarinoista – Rakenna oma tarinatalosi!
-valmennus 25.3.2025
- > Kehitetään, rakennetaan yrityksen kokonaisvaltaista tarinaa



Miten saamme savolaisuutta, savolaisia tarinoita tuotteisiimme / palveluihimme?



Savolaista sananrieskoo

- Monestihan sitä syyvään kolomenlaesta källoo; piätä, hänee ja selekäruotoo”
- ”Uamuks ee keetetä mittää, päeväks sitä lämmitettään ja illaks katellaan ikkunasta pellole”
- ”Elä ynise, apetta on eessäs”
- ”Talossa pittää olla vieraanvara ja kerjäläisen pala”
- ”Ottakee vieraat tae käskyt harvenoo”





Itäisen ruokaperinteen erityispiirteitä

- Jako itäiseen ja läntiseen ruokatalousalueeseen alkoi muotoutua jo 1000-luvulla idän ja lännen kirkon eron myötä. Jako säilynyt jossain muodossa 1940-luvulle
- Itäisen ruokatalouden tärkeimmät piirteet:
 - Uunin käyttö ruuanvalmistuksessa*
 - Kukot ja piirakat*
 - Hapatetut ruoat, kaaliruoat, rahka*
 - Runsas kalan, kasvisten ja sienten käyttö*
- Itäiselle ruokakulttuurille on ollut ominaista monipuolisuus, oman ympäristön hyödyntäminen ja luonnon antimien käyttö.
- Talon oman väen lisäksi pöytään kutsuttiin myös sukulaisia, juhlaväkeä ja satunnaisia vieraita.
- Ruokaa voidaan pitää tänä päivänä parhaana savolaisuuden / karjalaisuuden ilmentäjänä.
- Ruoan kautta syntynyt mielikuva on positiivinen, runsas, vieraanvarainen.

Läntisen ja itäisen ruokakulttuurin erot

Läntinen keittävä keittiö

Ruotsalainen vaikutus

Luterilaisuus - ruokapaastoa ei korostettu

Avotulella keittäminen – hellalla keittäminen

Suurleipomus - kova leipä

Makea leipä

Joulukinkku, mämmi

Noutopöytä

Itäinen uuniruokakeittiö

Slaavilainen vaikutus

Ortodoksisuus - paastot rytmittivät vuotuista ruokataloutta

Uunin käyttö ruuanvalmistuksessa

Leivottiin joka viikko - pehmeä leipä, piirakat

Hapan ruisleipä

Sienten käyttö

Noutopöytää ei tunnettu

Idän kirkon vaikutukset ruokaperinteeseen

Yhteinen ateria oli tärkeä tapahtuma.

- Ruokaa tärkeämpää yhteinen, jaettu pöytä
- Ruuan ottaminen noutopöydästä ei soveltunut tähän ajatukseen

Kirkollinen praasniekkaperinne

- Jokaisen kylän kirkolla tai tsasounalla oli oma praasniekka eli 'kirkon nimipäivä'
- Näillä juhlilla tavattiin sukulaisia ja tuttavien sekä katsastettiin mahdollista tulevaa puolisoa.
- Ruualla ja seurustelulla oli suuri merkitys.



Idän kirkon vaikutus itäiseen ruokakulttuuriin



Itäsuomalaisen vieraanvaraisuuden taustalla on kristillinen lähimmäisenrakkauden perinne.

- Länsi-Suomessa vierastarjoilun määrä säädelty, Itä-Suomessa tarjoilu määrittyi tilanteen mukaan.
- Ruuan ottamisjärjestys: lännessä varallisuuden ja idässä iän mukaan.
- Karjalaisten ja savolaisten vilkkaus - hämäläisten hitaus, pohjalaisten jurous

Ristinmerkkiä ei saanut tehdä likaisin käsin.

- Käsien ahkera peseminen
- Käspaikat käytettiin käsien kuivaamiseen sekä lautasliinoina.

Uuni - lämmön ja ruoan lähde



Itä-Suomessa leivinuunissa yhdistettiin lämmitys ja ruoanvalmistus.

- Uuni rakennettiin talon keskelle.
- Uunien rakennusaineena oli luonnonkivi.

Itäsuomalaiset emännät oppivat hyödyntämään uuniaan tehokkaasti ruoanvalmistuksessa.

- Arki- ja juhlaruuat kehittyivät ruukkuruoka- ja leivonnaisvoittoisiksi.
- Käytännöllistä, koska emännälle jäi aikaa hoitaa askareitaan ruuan kypsyessä uunissa.

Uuniruokatalous synnytti myös omaleimaisen ruoanvalmistusvälineistön:

- Savipotit- ja ruukut, rauta- eli sukunapadat, uhvatta eli patahanko, puiset leipälapiot





Etelä-Savon ruokakulttuuri on hyvin samankaltainen kuin Karjalan ruokakulttuuri.

- Yksinkertaiset ja selkeät raaka-aineet.
- Savolaiseen ruokakulttuuriin on kuulunut erityisesti leipä ja kala monissa muodoissa.
- Etelä-Savossa on saatavina runsaasti järvikalaa, ja erityisesti muikulla on ollut tärkeä rooli savolaisten arjessa ja juhlassa. Muikkua syödään paistettuna, keitossa ja kukkoon piilotettuna.



- Alueelle tyypillistä on aina ollut runsas rukiin käyttö.
- Ruisleipä ja erilaiset rieskat ovat kuuluneet sekä pitopöytiin että arkiaterialle.
- Muita rukiisia herkkuja ovat **rättänä eli mustikkakukko** sekä ruispuolukkapuuro.
- Tunnettuja savolaisia ruokia ovat muun muassa **kukot** ja **lörtsy**. Ruistaikinakuoreen leivottu kalakukko kätkee sisäänsä muikkua. Kaveriksi se saa siankylkeä ja pekonia tuomaan makua ja täyteläisyyttä.
- **Muikiaisessa eli mujepiirakassa** on ruiskuori ja täytteenä perunasosetta ja sen päällä pari pientä muikkua. Näin yhdistyvät leipä, peruna ja kala.



Kukot

Savokarjalainen nimitys kukko, rajakarjalaiset puhuivat kurniekasta.

- Täytteenä raakoja aineksia.
- Vaatii pitkän kypsennys- ja haudutusajan.
- Maanviljelyksen ja uuniruokatalouden myötä raaka-aineet keksittiin panna taikinakuoreen.
- On ollut suosittu eväsruoka.

- Täytteenä käytetty sekä kalaa että lihaa tai kasviksia (esim. naurista, lanttua tai perunaa).
- Kuori tavallista hapanleipätaikinaa tai samanlaista happamatonta taikinaa kuin piirakoiden kuoritaikina.
- Kalakukolla on EU:n APT suojaus.

Kalakukko – syötävä säilyketölkki

”Ruiskuoren sisään piilotetaan pikkukalat ja rasvaista siankylkeä, taikina suljetaan huolella ja kukko saa hautua tuntikausia leivinuunin lämmössä.

Lopputuloksena on sisällöltään steriili, mutta herkullinen kalasisus, jossa ruodot ovat kadonneet haudutuksen ansiosta. Ulkokuori toimii leipänä ja sille toki sipaistaan tuhti kerros voita.

Kuopiossa vuosittain järjestettävissä kalakukon SM-kisoissa laitetaan kukot parhausjärjestykseen ja kisa on kovaa! ”





Savolainen mustikkakukko

- Savolainen mustikkakukko on vuokaan tehty umpinainen ruiskuorinen leivonnainen, jonka sisällä on mustikkatäyte. Siinä on pääosin rukiinen kuori.
- Kuori on maultaan makea ja väriltään vaaleanruskea. Täyte on maultaan raikas ja väriltään tumman sininen, lilaan vivahtava. Täyte on kostea.
- Leivonnaisen muoto vaihtelee pyöreästä suorakaiteen muotoiseksi.
- Savolainen mustikkakukko eroaa tavanomaisista marjapiirakoista rakenteensa vuoksi. Leivonnaisen marjat pysyvät mehevinä umpinaisen rakenteen takia.
- Ruis- ja ohrajauhot tekevät kuoresta rapean.
- Leivonnaisen täytteenä käytetään metsässä kasvaneita villimustikoita (*Vaccinium myrtillus*).



Puruveden muikulla

Suojattu maantieteellinen merkintä (SMM)

(v. 2013-)

Suomessa vuosittain pyydetystä muikusta noin kymmenen prosenttia tulee Puruvedeltä.

Puruveden muikun tärkeimmät ominaisuudet ovat:

- Puruveden muikku on *selkäpuolelta tumman syvän vihreä* ja *kyljiltään hopeinen*. Muihin muikkuihin verrattuna se on väriykseltään selkeästi hopeisempi.
- Puruveden muikulle on muista muikuista poiketen tyypillistä sen koon suuri vuosittainen vaihtelu. Yhden kasvukauden jälkeen sen keskimääräinen pituus voi vaihdella noin 9 cm:stä jopa 21 cm:iin ja paino vastaavasti muutamasta grammasta jopa noin 20 grammaan.
- Puruveden muikun erikoisuutena on sen *ruodon pehmeys*, minkä takia se voidaan syödä ruotoja poistamatta.
- Puruveden silmiinpistävin piirre on veden kirkkaus, mistä johtuu Puruveden muikkujen hopeinen värisävy. Veden kirkkaudesta johtuen valo pääsee Puruvedessä hyvin syvälle 20 metriin, kun se muualla Saimaan vesistössä yltää vain 10 metriin. Näkösyvyys yltää jopa 12 metriin.



Karjalanpiirakan nimisuoja



Karjalanpiirakka sai EU:n nimisuojan v. 2002, muutoshakemus tehtiin v. 2019

- Hakijaryhmittymän edustaja: MKN Itä-Suomi / ProAgria Itä-Suomi ry
- Aidon perinteisen tuotteen nimisuoja korostaa tuotteen koostumusta, perinteistä valmistusmenetelmää, alkuperää ja nimeä.
- Karjalanpiirakkaa saa valmistaa missä tahansa EU-maassa, mutta sen on tapahduttava rekisteröidyn perinteisen menetelmän mukaan, jotta tuotetta voidaan kutsua karjalanpiirakaksi.
- Karjalanpiirakan tuote-eritelmä EU:n virallisessa lehdessä 2019:
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:52019XC1227\(03\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:52019XC1227(03)&from=EN)
- Karjalanpiirakoiden valmistaminen aloitetaan täytteen keittämisellä. Täyte on yleensä *ohra- tai riisisuurimoista* keitettyä puuroa tai *perunasosetta*. Näiden sijaan voidaan käyttää myös *keitettyjä, survottuja kasviksia* (esim. lanttua, porkkanaa, naurista tai haudutettua kaalia tai sieniä). Perunasose voidaan valmistaa myös kuivatuista *perunahiutaleista*.

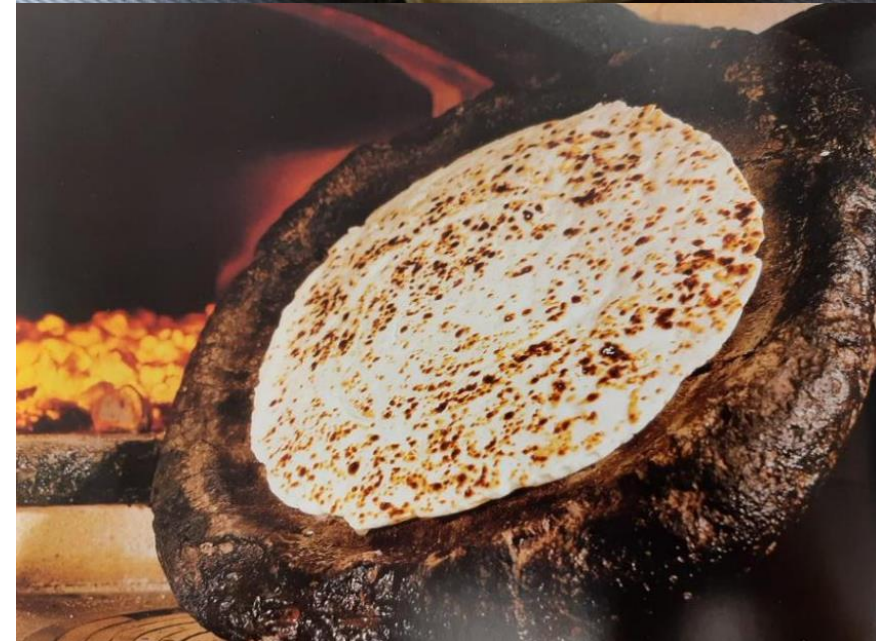


- Täyte valmistetaan *kiehauttamalla 1 litra (1 kg) vettä, maitoa tai laktoositonta maitojuomaa tai vettä ja maitojauhetta / laktoositonta maitojauhetta* ja sekoittamalla siihen 2 dl (180 g) riisi- tai ohraryynejä. Riisipuuroa keitetään 1/2–1 tuntia ja ohrapuuroa kauemmin. Puuro voidaan maustaa suolalla.
- Kuoritaikinaan laitetaan vettä, suolaa ja ruis- ja / tai vehnäjauhoja. Kuoritaikinaan, jossa on 200 g vettä, käytetään noin 275–350 g jauhoja. Kuoritaikina kaulitaan *mahdollisimman ohuiksi, lähes läpikuultaviksi, soikeiksi tai pyöreiksi* halkaisijaltaan noin 10–24 cm:n suuruisiksi *piirakankuoriksi*. Kuoren ohuus takaa ”karjalanpiirakan” rapeuden.
- Täyte levitetään piirakankuorien päälle 1–2 cm:n etäisyydelle reunoista ja reunat käännetään rypyttäen täytteen päälle niin, että piirakka jää keskeltä avoimeksi.
- Piirakat paistetaan uunissa korkeassa, noin 250–300 °C:n lämmössä 15–20 minuuttia. Nopea paisto ja korkea lämpötila ovat oleellisia tuotteen mehevyyden säilyttämiseksi.
- Paistetut piirakat voidellaan usein heti paiston jälkeen tai lämmitettäessä. Voiteluun käytetään *voita, öljyä tai vesimaitoseosta tai vesi-maitojuomaseosta, joskus myös kananmunaa*.



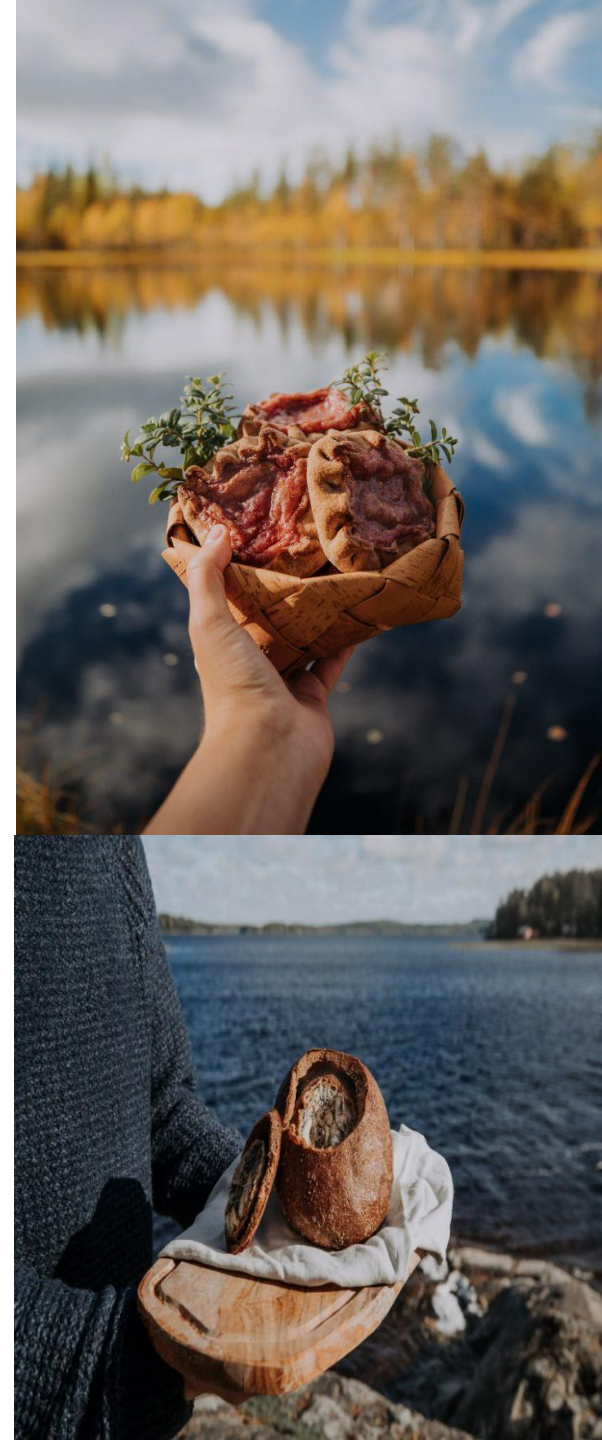
- Lapin Poron liha (SAN)
- Lapin Poron kuivaliha (SAN)
- Lapin Poron kylmäsavuliha (SAN)
- Lapin Puikula (SAN)
- Kainuun rönttönen (SMM)
- Sahti (APT)
- Suomalainen Hedelmälikööri / Suomalainen Marjalikööri (SMM)
- Suomalainen Vodka (SMM)
- Kitkan viisas (SAN)
- Kalakukko (APT)
- Karjalanpiirakka (APT)
- Puruveden muikku (SMM)
- Aito saunapalvikinkku (SMM)
- Suonenjoen mansikka (SMM)
- Yläsavolainen muurinpohjalettu

Tulossa. Kainuun juustoleipä ja Pohjalainen leipäjuusto
Savolainen talkkuna, Aitoo perunarieska (Pirkanmaa, Kantahäme), Simojärven muikku (Ranuan kunta)



Mitä hyötyä EU:n nimisuojasta?

- Nimisuojajärjestelmien tavoitteena on suojata tuotteita vakiintuneen *nimen väärinkäytöltä* ja edullisemmilta *väärennöksiltä*, mutta myös lisätä tuotteiden *tunnettuutta* ja helpottaa niiden *markkinointia*.
- Nimisuojatuotteiden myyntihinta on keskimäärin *kaksinkertainen* verrattuna vastaaviin rekisteröimättömiin tuotteisiin. Kuluttajalle suojaus on tae siitä, että tuotteen alkuperä, raaka-aineet ja valmistusmenetelmä tunnetaan.
- Nimisuojalla vaalitaan paikallista ruokakulttuuria ja monipuolistetaan maaseudun elintarviketuotantoa.
- Hyvä tapa brändätä tuotteita!
- Tällä hetkellä EU:ssa on suojattu kaikkiaan noin 3616 nimitystä. Suomalaisia nimityksiä on järjestelmässä rekisteröity yhteensä 15. Ruokavirasto ottaa vastaan uusia nimisuojatuotteita koskevia hakemuksia.





Aluetta ei voi viedä, mutta
nimeltään alueeseen kytkeytyneitä
tuotteita voi



Tuotetta ja aluetta voi brändätä
täsmällisesti ja koodatusti
alkuperämerkein



Suomalaisten ja pohjoismaalaisten
on brändättävä itse ja uskottava
tuotteisiinsa itse.

Muut eivät sitä tee!

Monenlaisia piirakoita

- Piirakkakulttuuri tuli Savoan karjalan evakkojen mukana.
- Piirakat jaetaan kahteen päätyyppiin: paksukuorisiin ja ohutkuorisiin
- Kuori leivottu kulloinkin saatavilla olevasta viljasta: ensin rukiista, ohrasta ja myöhemmin osittain vehnästä.
- Täytteinä tuttuja raaka-aineita:
 - Vanhimpia ohra ja talkkuna
 - Muut viljat, kuten tattari, riisi ja hirssi
 - Peruna
 - Kasvikset
 - Marjat



Sultsina



Ohueksi ajellut kuoret paistetaan kuumalla levyllä ja voidellaan toiselta puolelta. Kuoret pinotaan pehmenemään voidellut puolet vastakkain.



Täytteeksi pannaan löysää puuroa tai perunasosetta. Täyte levitetään kuoren voitelemattomalle puolelle.



Kääritään rullalle kuvan osoittamalla tavalla ja syödään sormin.

Sulhas- eli keitinpiirakka



Ohuen kuoren täytteeksi pannaan keitettyä riisiä ja käännetään puolikuun muotoon.



Keitetään runsaassa voissa pannul-la.



Tarjottiin mieluisille sulhaskandidaateille tai yllätysvieraille, koska oli nopea valmistaa.

Vatruska



Taikina

noin 800 g survottua keitettyä perunaa

1 tl suolaa

1 dl vehnä jauhoja

1 kpl kananmuna

Täyte

5 dl keitettyä puuroriisiä, irtoriisiä tai
ohrasuurimoita

1 dl voisulaa

riipaus suolaa tarvittaessa

voiteluun kananmunaa



Mitä muuta vatruskan täytteeksi?



Kukkonen, pyörö, kokkonen

- Paksukuorinen, alun perin ruisleipätaikinasta tehty piiras.
- Vehnäpohjainen pyörö vasta 1920-luvulla
- Muita nimiä: pyörönen, tapuntainen, köppönen, toslokas, pottusankki
- Tarjottu tavallisesti liemiruuan tai vellin kanssa, myöhemmin myös kahvileipänä.
- Taikina joko hapanleipä- tai pullataikina
- Hapanleipätaikinan täytteeksi perunamuhennosta tai paksua ryynipuuroa.
- Pullataikinan täytteeksi mannaryynipuuroa.

Pyöröjä ja sultsinoita leivottiin erityisesti Pohjois-Karjalassa ja Laatokan Karjalassa.

Leivästä talo tunnetaan

Savossa on edelleen rikas leipäkulttuuri!

- Ennen vanhaan taikina siunattiin tekemällä sen päälle risti. Rististä näki myös, milloin taikina oli kohonnut riittävästi.
- Leivät leivottiin kookkaiksi ja niitä paistettiin vähintään tunti.

Leipään, Jumalan viljaan, suhtauduttiin kunnioituksella.

- Leivän pohja pöytää vasten.
- Leivän muruja ei saanut joutua lattialle.



Leivästä talo tunnetaan



- Ruokaleipää leivottiin viikoittain, toisin kuin Länsi-Suomessa.
- Tyypillisiä leipiä ovat hapan limppumainen ruisleipä, ohrarieska ja perunarieska.
”Jokaisena pyhäpäivänä leivottiin aamuvaihain nuorta rieskaa”
- Ruisleivän raaka-aineina ruisjauhot, vesi, suola ja hapantaikinana juuri.
- Taikina tehtiin edelliskerran taikinan juureen ja annettiin hapantua pari päivää tai yön yli.
- Nykyisin taikinan juuren voi myös pakastaa.
- Leivän happamuus määräytyi sen mukaan, kuinka pitkään taikinan annettiin hapantua.
- Hiivaleipää leivottiin harvoin, koska vehnää oli vain harvoin käytettävissä. Hiivaleipää tarjottiin kahvin kanssa pullan asemasta. Vähän kuivunutta hiivaleipää kuivattiin uunissa korpuiksi, joita käytettiin kahvileipinä.

Rieska



- Rieska on Etelä-Savossa erityinen leivonnainen, joka eroaa merkittävästi muista Suomen rieskavariaatioista.
- Kun muualla Suomessa rieska saattaa tarkoittaa paksumpaa, esimerkiksi perunapohjaista leipää, Etelä-Savossa rieska on ohuempi, uunipellillä leivottu iso, pannukakkua muistuttava leipä.
- Perinteinen rieska valmistetaan yleensä ohrasta ja piimästä, ja rieskan päälle levitetään usein munavoita. Piimä tuo leipään pikantin, hieman happaman maun, joka täydentää hyvin ohran rustiikkisuutta.

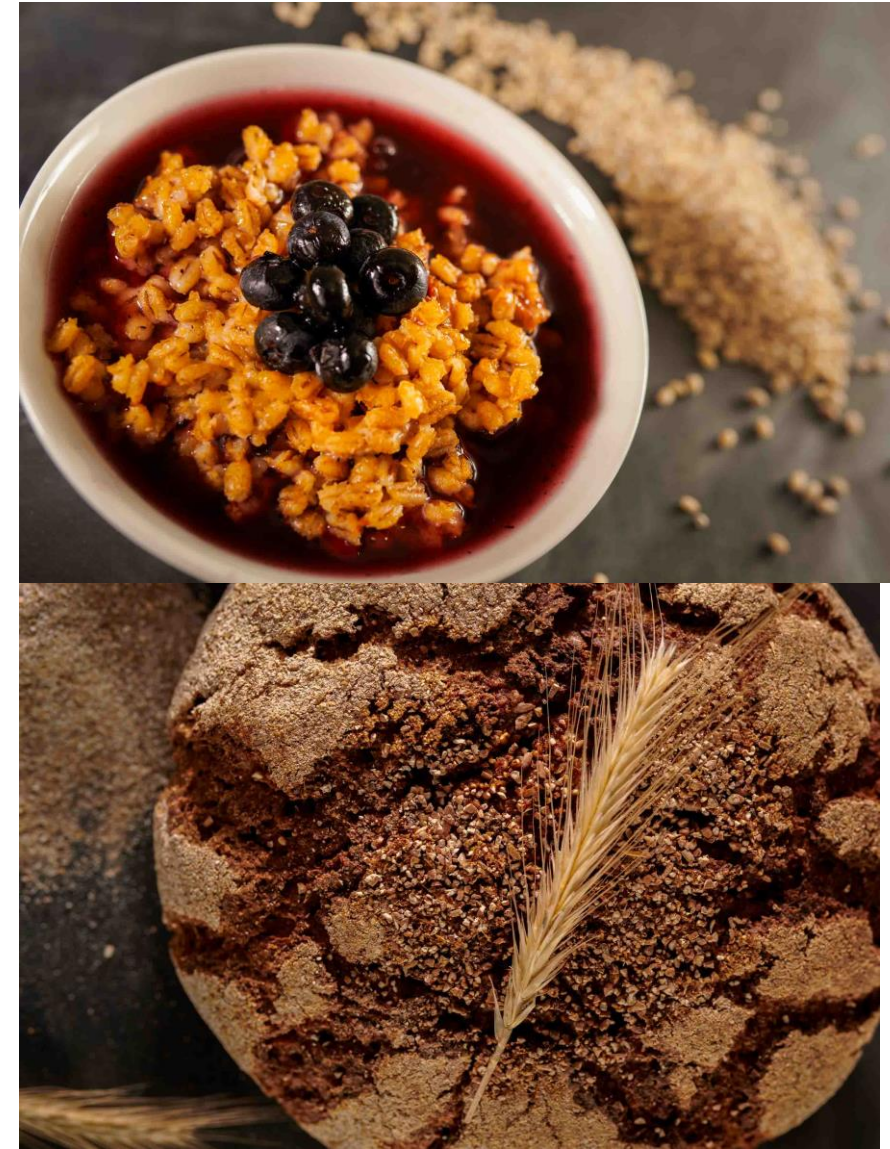
Monia variaatioita:

- Juhannuksena valmistettiin juhannusrieskaa, joka paistettiin uunin arinalla koivuntuohien päällä.
- Syksyisin puolestaan leivottiin lehtirieskaa, joka paistettiin kaalinlehden päällä.
- Laskiaisena tehtiin rasvarieskaa, johon lisättiin rasvaa ja ruskistettua sianlihaa.

- Nykyään on ohran rinnalle noussut kaura. Kauralla on tunnetusti monia terveysvaikutuksia, ja sen mieto maku sopii hyvin rieskaan.

Viljatuotteita käytettiin erityisen monipuolisesti

- Vanhin viljelykasvi oli ohra, mutta myös ruista, kauraa, tattaria, hirssiä ja vehnää viljeltiin.
- Ohrasta ja kaurasta saatettiin jauhaa myös talkkuna. Talkkuna oli monen herkkua ja se oli juhlaruokaa erityisesti kekrinä. Talkkuna syötiin erityisesti puurona.
- Kaurakiisseli oli tuttu ruokalaji koko Karjalassa, siitä löytyy tietoja jo 900-luvulta. Olisiko siinä jälkiruoan ainesta nykypäivään? Kiisselin päälle vaikka marjoja, hilloja.
- Muita: ruispuuro, leipäpuuro, imelletty puolukkapuuro eli marjamämmi, kaurapuuro, kauravelli, uuniohrapuuro, ohraperunapuuro.
- Liedellä valmistettuja puuroja sanottiin yleensä hutuksi. Sana puuro taas tarkoitti yleensä uunissa kypsennettyä puuroa.



Lörtsy



- Lörtsy on lihalla tai hillolla täytetty litteä ja umpinainen piirakka. Se on nykyisin leimallisesti savonlinnalainen ruokalaji. Lörtsy muistuttaa venäläistä kaali- tai lihapiirakkaa, mutta taikina on erilainen. Lörtsy on muodoltaan litteä ja melkein puoliympyrän muotoinen.
- Litteä savonlinnalainen lihapiirakka, jota 80-luvulla alettiin vakiintuneesti nimittää lörtsyksi^[1], ideoitiin Kuopiosta lähtöisin olleiden Sulo-Veikko ja Fanny Strömbergin eineskeittiössä Savonlinnassa (silloisessa Säämingissä) 1950-luvulla. Strömbergien eineskeittiössä valmistetun piirakan muoto, koostumus ja maku poikkesivat muista tuon ajan lihapiirakoista. Siinä oli ohut kuori ja suhteessa paljon täytettä, etenkin jauhelihaa. Muiden valmistamissa oli paksu kuori ja vähän täytettä. Piirakka pidettiin myyntiin saakka lämpimänä leivinpapereilla vuoratuissa kannellisissa vanerilaatikoissa, mikä paransi sen makua.
- Savonlinnan Sokerileipomo keksi 1980-luvulla täyttää perinteisen lihapiirakan muotoisia mutta munkkitaikinasta valmistettuja piirakoita omenahillolla. Tuote muistuttaa läheisesti munkkipossua. Savonlinnan torilla ja muuallakin kaupungissa myydään edelleenkin laajaa valikoimaa lörtsyjä erilaisilla täytteillä.
- Perinteisen omenatäytteen lisäksi makeasta lörtsystä on ollut tarjolla lakka-, mansikka-, mustikka- ja kermatäytteisiä versioita, ja lihalörtsyn ohella on kokeiltu myös kalatäytteitä. Nykyisin lörtsyjä on saatavilla miltei koko Suomessa valmisruokana.

Kala



- Kala oli tärkeä ruoka-aine kaikkialla Itä-Suomessa.
- Runsaat vesistöt tarjosivat varman ravinnon.
- Vielä 1920-luvulla kalaa pyydettiin verkon lisäksi rysällä ja merralla.
- Vanhimmat kalan säilömistavat ovat hapattaminen ja kuivaaminen.
- Suolaaminen syrjäytti myöhemmin hapattamisen.
- Hiillostaminen ja savustaminen melko uusia tekniikoita. Nykyisin savustaminen tosi yleistä!

Kala



Muikku oli yleisin. Lisäksi: ahven, hauki, särki, made, kuha, lohi, siika, lahna, norssi, salakat, kiiskit, kuoreet, nieriä.

Kalaa valmistettiin monella eri tavalla:

- Kalakeitto, joka maustettiin vain sipulilla ja pippurilla.
-> itäsuomalaista perusruokaa
- Kalan keittäminen padassa kiehuvien perunoiden päällä.
- Matikkamykykeitto
- Paistamalla paistinpannulla kalapaistiksi.
- Uunissa tehtiin pienistä kaloista kalapottia (-pottikukko, ruukkukukko, patakukko)
- Muikkuhyytelö
- Kapakalakeittoa kuivatusta kaloista eli kisukeittoa
- Lipeäkalaa hauesta tai turskasta
- Kalakukkoja leivottiin eväs- ja juhlaruoaksi.

Kala

- Soossikala juhannuksena; keitetty kala ja munakastike
- Kalamureke
- Ahventa rukkiin aromilla
- Suutarinpaesti (=muikkutirri, kalahaavikas)
- Kalapotattilouta
- Kalaa kuivattiin ja suolattiin, jotta se säilyisi paremmin. Suolakala olikin jokapäiväistä ruokaa!
- Kesällä kyläläiset kokoontuivat yhteiselle rantakalalle, jolloin keittoa tehtiin isoissa pyykkipadoissa. Rantakalaa keitettiin tuoreista muikuista.



Liha



- Lihan osuus ravinnosta oli 1800 –luvulla ja aikaisemmin hyvin pieni.
- Ravinnoksi käytetty liha saatiin aluksi metsästämällä, metsästyksestä saatiin ravinnon lisäksi myös turkiksia.
- 1900-luvulla ei enää kaikissa talouksissa metsästetty. Riistasta tuli herrojen herkkua ja saaliit yleensä myytiin. Myös nahkat olivat silloin rahanarvoista kauppatavaraa.
- Tuoretta lihaa tarjolla vain syksyllä luahti- eli teurastusaikaan tai juhlissa.
- Muuna aikana syötiin suolalihaa tai saunassa palvattua tai kuivattua lihaa, sitäkin säästään. *”Lihasaunoja oli eri puolilla pitäjää.”*

Lihan, veren ja riistan käytössä ravintona oli monia rajoituksia.

- Paastojen aikana ei lihaa tai muita eläinkunnan tuotteita.
- Riistaeläinten käyttöä ravinnoksi rajoittivat uskomukset, joilla haluttiin varmistaa mm. riistaonnen jatkuminen.
- Metsän ja veden antimien yhdistäminen ei käynyt päinsä uskomusten vuoksi.

Liha



- Yleinen tapa valmistaa liharuokia olivat miedossa uunilämmössä kypsytetyt, kokonaiset lihakimpaleet tai potissa haudutettu uunipaisti, jota nimitettiin myös *ruukkupaistiksi* tai *lihapotiksi*.
- Myöhemmin ruokaa alettiin kutsumaan *karjalanpaistiksi*, jota nimeä siirtokarjalaiset levittivät myös muualle Suomeen.
- Lihasta tehtiin lisäksi kastikkeita ja keittoja. Mm. sianlihakastike eli läskisoussi, tirripaisti, sipruvelli, perunalaatikko, alatooppi eli lihahyytelö.
- Makkaran valmistus kulkeutui Itä-Suomeen lännestä. Makkaran valmistuksessa käytettiin sian ja lampaan suolta. Makkaroiden täytteenä käytettiin ohraryynejä tai perunaa, pieneksi pilkottua sianlihaa tai sianrasvaa. Makkarat keitettiin ensin suolavedessä ja paistettiin uunissa. Sianlihamakkaraa paistettiin yleensä jouluksi.

Liharuokia

- Sianlihasoossi
- Savolaenen paesti, voepaesti
- Lihakeitot
- Lihapullat ja lihamureke
- Kualjpaesti; kaalia, lammasyöryköitä ja nestettä haudutettuna uunissa
- Kourulihapaesti
- Hirvipaesti
- Lihapotaattilouta
- Ryynpotut; perunat ”ryynättiin sianliha-sipuliseoksessa



Teurastusaikaan syksyllä

- Verestä valmistettiin liedellä verilettuja ja uunissa veripalttua, veririeskaa ja verimakkaraa.
- Sisäelimet käytettiin mahdollisimman nopeasti ruuaksi. Valmistettiin ns. tappaiskeitto, johon laitettiin munuaisia, maksaa, kieltä, sydäntä ja perunoita sekä lanttua ja porkkanaa.
- Maksasta valmistettiin maksalaatikkoa ja maksapihvejä. Sitä käytettiin myös keitoissa, kastikkeissa ja uunipaistissa.
- Jauhettua raakaa maksaa syötettiin myös lääkkeenä kalpealle ”vähäveriselle” lapselle.
- Keuhkot keitettiin suolavedessä leikkeleiksi leivän päälle.
- Myös sisäelimiä kypsennettiin uunissa ja käytettiin leikkeleenä.
- Kaikki ruhon osat hyödynnettiin: Sian päästä poistettiin aivot ja lihasta valmistettiin syltystä. Sian kylkilihoista valmistettiin kääresyltystä eli kylkirullaa. Puhdistetut sorkat käytettiin hernerokkaan. Luista keitettiin lihalientä.
- Naudannahka käytettiin kenkien ja valjaiden valmistamiseen. Lampaannahasta tehtiin turkkeja, vällyjä, rekipeittoja ja rukkasia. Hännänjouhet käytettiin harjojen valmistukseen.
- Kaalisoppaa (Mikkelkuali) keitettiin syksyllä. Sisälsi keräkaalia, lampaanlihaa, sisäelimiä ja joskus myös makkaroita paloina.



Maitotuotteiden kirjoa

- Itäisessä Suomessa ei valmistettu varsinaisesti juustoja, mutta ternimaidosta oli tapana tehdä uunijuustoa eli vasikantanssia. Olisiko tässäkin nykypäivän jälkiruokaideaa hillon kera?
- Ternimaidosta tehtiin myös juustomaitopannukakkua ja juustopaistia, jossa oli sianlihaa ja ternimaitoa.
- Perunamaito eli maitolohko, maitokiisseli
- Tuore maito oli lähinnä lasten juomaa ja aikuiset joivat piimää.
- Tuore maito hapatettiin piimäksi tai siitä valmistettiin voita. Idässä piimä sai hapattua itsekseen, jolloin se kokkaroitui, ja sellaisena se juotiinkin.
- Piimitetystä maidosta poistettiin hera, ja jäljelle jääneestä piimämassasta puserrettiin rahkaa. Rahkamassa paistettiin uunissa, tai sitä kuivattiin monenlaisten ruokien ja leivonnaisten aineksiksi.
- Rahkaa käytettiin myös pääsiäisleivonnaisiin kuten pashaan ja rahkatorttuun. ”Rahkaleivonnaiset todellinen karjalainen leivonnainen, voisiko sitä tarjota ympäri vuoden?”



Maitosieniä ja griboja

- Pääosin kerättiin ns. "maitosieniä".
 - Tunnistus taittamalla; jos valui maitoa, sieni oli syöntikelpoinen.
 - Karvalaukut, haapasienet, rouskut
- Tatteja eli griboja käytettiin pääasiassa vain Raja-Karjalassa ja Karjalan kannaksella.
- Pohjois-Karjalaan ja Savoon tattien käyttö levisi sodan jälkeen. *(Huom. monissa keskusteluissa 2023-2024 on todettu, että tattien kerääminen alkoi yleistymään vasta Dalla Vallen myötä)*
- Sienillä on käyty kauppaa Karjalassa kautta aikojen.
- Pietari merkittävä markkina-alue 1800-luvulla.
- Karjalainen siirtoväki levitti sienten käyttöä muualle Suomeen.



- Syksyn aikana sienet syötiin tuoreena. Sienet keitettiin, huuhdottiin ja pilkottiin, niihin lisättiin suolaa ja sipulia ja syötiin ruisleivän ja perunavellin päällä.
- Sienistä valmistettiin kastikkeita, sienipaistia, laatikkoruokia ja salaattia sipulin ja kerman kera.
- Niitä käytettiin myös jauhelihan jatkeena ruokiin.
- Talveksi sienet keitettiin muuripadassa, suolattiin ja säilöttiin puukorvoihin. Sienikastike perunoiden kera oli suosittu ruoka!





Kasvikset

Kasviksia on osattu käyttää Itä-Suomessa enemmän kuin muualla Suomessa.

- Lanttu, nauris, peruna, kaali, sipuli, herneet, pavut

Nauris on vanhin suomalaisten käyttämä kasvis.

- Tunnettiin jo antiikin Kreikassa ja oli yleinen hyötykasvi kaikkialla Euroopassa.
- Soveltui hyvin Itä-Suomeen, koska se menestyy kylmässä ilmastossa ja karussa maaperässä.

Naurista käytettiin monella eri tavalla:

- Naurispaistikkaita uunissa jälkilämmöllä
- Naurishuttua ja naurislohkoja
- Syötiin myös raakana viipaloituna ja raasteena.
- Käyttämällä saatiin juomaa

Kasviksia säilöttiin käyttäen mm. maitohapposäilöntää esim. hapankaali.



Kasvikset

- Muita tärkeimpiä kasviksia lanttu, papu, herne, kaali ja peruna. Lanttu syrjäytti nauriin satoisampana ja säilyvämpänä.
- Juurikasvit, erilaiset maustekasvit ja salaattit sekä puutarhamarjat yleistyivät 1800-luvulta lähtien.
- Porkkana, punajuuri, vihreä salaatti sekä tilli ja persilja.
- Kasviksia, juureksia sekä marjoja käytettiin paljon myös leivonnaisten täytteinä.
- Kasviksista valmistettiin laatikoita, keittoja ja muhennoksia.
- Peruna tuli itäiseen Suomeen 1740-luvulla. 1800- ja 1900 – luvuilla perunapello oli joka taloudessa. Perunaa syötettiin myös sioille.
- Peruna oli päivittäinen ruoka. Sitä käytettiin keitettynä ja uuniruokiin, rieskoihin ja täytteenä piirakoihin, kukkoihin ja kukkosiin.
- Perunavelli, perunapuuro eli tuplahuttu ja perunasipulivelli olivat monen lempiruokia. Perunoista tehtiin myös perunajauhoa, jota käytettiin mm. kiisseleiden sakeuttamiseen.

Kasvisruokia

- Porkkana-, lanttu- ja makaryynlaatikot
- Punajuurilaatikko
- Kasvispihvit
- Juuressoseet
- Naarishaavikkaat
- Uunjuurekset



Salaatit

- Vanhan ajan salaatti
- Rosolli
- Sienisalaatti
- Tuorekurkkusalaatti eli
hölskytyskurkut (etikka, suola,
sokeri, vesi)
- Kaali-sipuli-suolakurkkusalaatti
- Kaalipuolukkasalaatti
- Raasteet
- Puolukkasurvos



Hapansäilöntä eli fermentointi

- On säilöntätapa, jossa muodostuu maitohappobakteereita, jotka saavat aikaan käymisen ja estävät haitallisten mikrobien kasvun.
- Hapattaminen on edullista, se ei vie energiaa eikä edellytä kalliita pakkausmateriaaleja. Lisäksi hapattamisessa ruoan ravintoarvo säilyy, kun tuotetta ei kuumenneta.
- Hapatetut tuotteet ovat myös edullisia suolistolle, sillä niiden sisältämät hyvät bakteerit voivat toimia probiootteina.
- Maitohappobakteerit vaativat tietyt olosuhteet, jotta ne pystyvät nopeasti muodostamaan maitohappoa. Tarvitaan riittävästi käymiskykyisiä sokereita, käymiselle otollinen lämpötila, hapettomat olot ja hyvä hygienia. Käytettävien kasvien on oltava laadultaan hyviä ja puhtaita, multaiset kohdat ja vioittuneet osat on poistettava.
- Suola (10–15 g/kg) estää säilykkeen pilaantumisen siihen asti kunnes pH on riittävän alhainen.



Marjat

- Metsämarjoista kerättiin samoja kuin nykyisinkin. Lisäksi poimittiin metsämansikoita, lillukoita ja mesimarjoja ja juolukoita.
- Marjankeruu oli erityisesti lasten puuhaa. Lapset lähtivät naapurin lasten kanssa isoina joukkoina metsään. Näin oli turvallisempaa liikkua.
- Metsämansikoita kerättiin tuohiropeisiin tai timotein korteen. Mansikat ja mesimarjat syötiin heti maidon kanssa marjamaitona.
- Talven varaksi säilöttiin mustikkaa, puolukkaa, lakkaa ja karpaloa. Nämä säilyivät lasipurkkeihin survottuna omassa mehussaan kylmässä kellarissa. Sokerin käyttö oli säilönnässä harvinaista.
- Puolukkaa kerättiin paljon ja säilöttiin survottuna puukorvoissa aitassa. Puolukka oli monikäyttöinen marja. Valmistettiin mm. imellettyä ruispuolukkapuuroa eli marjamämmiä eli imellystä.
- Puolukkaa syötiin usein iltapalana. Tällöin puolukkapuuroon sekoitettiin ruisjauhoa ja maitoa.
- Puolukka oli suosittu myös liharuokien lisäkkeenä.
- Puutarhoissa kasvoi musta- ja punaherukkaa sekä karviaista.
- Marjoista tehtiin myös mehua, marjasoppaa, kiisseleitä, vatkattua marjapuuroa.
- Vadelmakiisseli oli vierasruoka, jota tarjottiin varsinkin kinkereillä.
- Marja- ja raparperiirakat leivottiin pullakuoreen.



Kananmunat

- Talouksissa oli vain muutamia kanoja, joten kananmunia oli vain vähän käytettävissä.
- Munia käytettiin pääasiallisesti leipomiseen ja jonkin verran ruokiin mm. munavelliin.
- Kananmunat olivat rahanarvoista tavaraa, joten ne menivät enimmäkseen myyntiin joko torille tai kauppaan.
- Kesällä kanat myös munivat salaa piilopaikkoihin, joten ne saattoivat olla hyvinkin vanhoja, kun ne löydettiin. Munan tuoreus testattiin vesiastiassa: tuore muna painuu vesiastian pohjalle.
- Kananmunien lisäksi keväällä käytettiin sorsanmunia.



Juomat

- Kahvi oli harvinaista herkkujuomaa. Usein jouduttiin käyttämään korviketta ainakin arkijuomana.
- Pula-aikana kahvia saatiin niukasti, sitä jatkettiin käyttämällä lisänä sikuria, jota kasvatettiin kotona tai ostettiin kaupasta.
- Kahvin korviketta valmistettiin rukiin ja joskus myös vehnän jyivistä paahtamalla ne rännälissä tai uunissa.
- Korviketta saatiin myös kuivattamalla ja paahtamalla voikukanjuuria ja jauhamalla ne hienoksi porojen sekaan. Ne antoivat kauniin värin kahviin ja makuakin.
- Teetä valmistettiin kuivattamalla mustikan, vadelman, viinimarjan, koivun ym. Kasvien lehtiä.
- Mehuja oli vähän. Niitä käytettiin juhlajuomina ja lääkkeeksi.
- Ruokajuomana: vesi, piimä, maito, kotikalja. Joskus valmistettiin myös sahtia.
- Keväisin juoksutettiin koivuista mahlaa, jota käytettiin juhlajuomana.





Jälisteet

- Jälisteitä eli jälkiruokia ei arkiateriolla yleensä tarjottu.
- Iltanen eli iltaruoka oli tavallisesti kevyt, joukossa myös makeita ruokia, jotka nykyisin mielletään jälkiruuiksi, kuten marjamaitoa, marjakeittoja, vatkattua puolukkapuuroa, imellettyä puolukkapuuroa, uunipuuroa ja marjamämmiä.
- Porkkanapuuro; vehnäjauhoppuuro maitoon, siihen porkkanasosetta.
- Kaurakiisseli on yksi vanhimmista ruokalajeista. Idässä hunajan tai marjojen kanssa tarjottuna myös jälkiruoka.

Jälkiruokia

- Käytettiin paljon marjoja
- Puolukka metsämarjoista arvostetuin; kerättiin paljon ja se säilyi hyvin
- Hillapuura
- Kesällä keitettiin lirpotinta; ohutta marjakeittoa
- Uunijuusto
- Uuniraparperi ja vaniljakastike
- Mustikkakukko eli rättänä ja vaniljakastike
- Raparperikiisseli
- Rustinki



Hipleet



- Varsinainen kahvileivät eli hipleet ovat myöhäinen tulokas itäsuomalaisessa ruokakulttuurissa.
- Aluksi pullaa eli vehnästä paistettiin suuriin juhliin. Pullapitkot eli eltit ja pullakranssit, jonka keskellä tarjoiltiin pikkuleipiä.
- Arkisin tarjottiin kahvin kanssa hiivaleivästä kuivattuja korppuja, tuoretta leipää ja ohrarieskaa.
- Elintason noustua kurssien ja keittokirjojen myötä kahvipöytiin alkoivat ilmestyä hipleet eli kakut ja keksit.
- Keksit: Ässät, Hanna-tädin kakut, ruispiparkakut, lusikkaleivät, serinakakut
- Rupipiirakka, kauramurupiirakka
- Sokerikakku, piimäkakku, Minna Canthin kakku

Yläsavolainen muurinpohjalettu

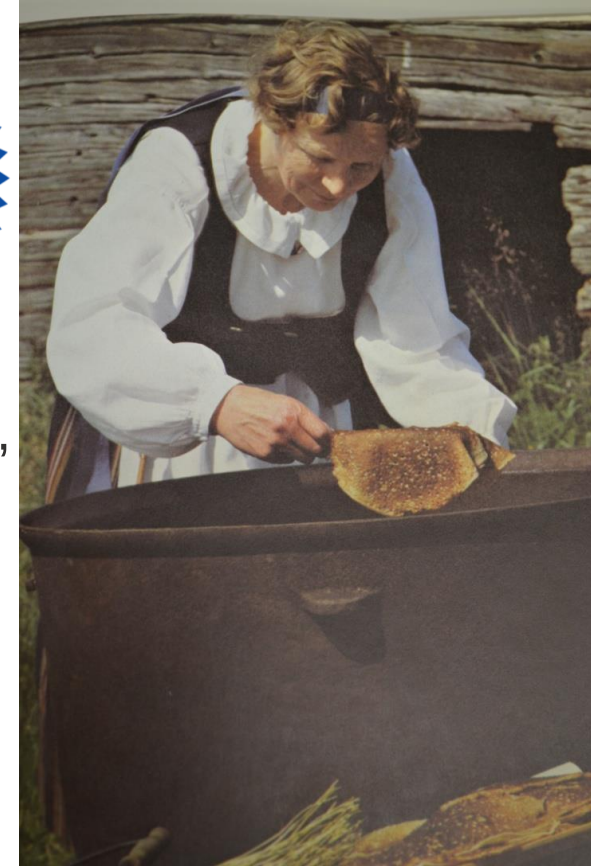


”Ohrajauhon käyttö lettutaikinassa on merkittävin tekijä, joka erottaa yläsavolaiset muurinpohjaletut muista letuista. Etukäteen turvotettu taikina jätetään ohueksi, jolloin paistajalta vaaditaan erityistä taitoa kääntää ohuenohut, pitsimäinen lettu siististi pannulla.

Muodoltaan muurinpohjalettu on soikea ja sen koko voi vaihdella paistajan taitojen ja syöjän tarpeiden mukaan.

Perinteisesti yläsavolaisen muurinpohjaletun seurana on tarjottu mansikkasoppaa. Myös suolaiset täytteet, kuten savukalamousse sopivat täytteeksi loistavasti. Jälkiruokalettuun voi laittaa perinteistä marjahilloa tai vaikkapa pähkinälevitettä; tämä rapsakka herkku taipuu moneen makuun!

Yläsavolainen muurinpohjalettu sai EU:n maantieteellisen nimisuojan 2 / 2025. Yläsavolaisen muurinpohjaletun maantieteellisen alueen muodostavat Ylä-Savon kunnat. Nimisuojan hakijaorganisaatio: ProAgria Itä-Suomi ry / Itä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset MKN.”



Yläsavolainen muurinpohjalettu mansikkahillolla.
Kuva: Kirsi Vartia/MKN Itä-Suomi

Rinkelit

- Karjalassa suosittiin pehmeitä leivonnaisia, joista erityisen suosittuja olivat erilaiset rinkelit.
- Nykyisinkin koko Suomessa tunnettu Viipurin rinkeli on suosittu ostos erityisesti erilaisissa markkinatapahtumissa.
- Viipurinrinkeli saapui Karjalaan 1300-luvulla harmaan munkkiveljeskunnan tuomana. Siitä tuli alkuvaiheessa yläluokan herkku.
- Viipurinrinkelin salaisuus piilee sen mausteissa (kardemumma, muskotinkukka) ja taikinan riittävässä vaivaamisessa ja kohottamisessa.



Pitäjäruoat Etelä-Savossa mm.



Anttola: Ryynirieska

Heinola: Pannukakku, lanttulaatikko

Joroinen: Peruna- eli pottulaatikko (peruna-kalalaatikko)

Juva: Ryynimakkara, lammaskaali

Kerimäki: Rantakala

Mikkeli: Ruukkumuikut, potlohko, mustikkakukko eli rättänä



Pitäjäruoat Pohjois-Karjalassa mm.



Liperi: ruishuttu ja voisilmä, perunalaatikko (perunoita, muikkuja tai siikaa, munien asemasta vehnäjauhoa)

Rääkkylä: sienikeitto, perunalaatikko, sipulipiirakka, mustaherukkakiisseli

Heinävesi: potattirieska eli perunarieska

Kitee: lihakukko, lanttusupikkaat, marjatalkkuna

Polvijärvi: mykyrokka, paistettu kala, karpalokiisseli

Lieksa: patakukko, kokkoset

Joensuu: karjalainen pitopöytä

Eno: sirveli, rosolli sulukkavoileipä, kokkelimaito

Valtimo: sianlihasoosi ja perunat, perunamaito ja kukonkuori, majavapaisti

Ilomantsi: vatruskat, sienisalaatti, tsupukat, lakat

Tohmajärvi: perunavelli ja sienisalaatti

Juuka: perunakukko ja maitokokkelo, sahti, naurishuttu, naurispaistikkaat

Outokumpu: kaivossoppa, ruispuolukkapuuro

Pyhäselkä: ryynirokka ja perunakakkara, lohkopiiirakka ja mustikkakeitto

Ruokakalenteri syksy

- Syksyll'ä uutishuttua ja tuoreista herneistä kastrokkaa, juureksia
- Naaripaestikkaat
- Mikkelinä 29.9. mykyrokka eli tappaeskeetto
- Sitten alkoi talkkunan teko: puuro illaks, velli uamuks, talakkunnoo alinommaan
- Kekriä (loka-marraskuun vaihteessa) edelsi teurastukset.
- Kekrinä lintupaesti
- Pyy Pirkkona 7.10., Marttina 10.11 makkarat valettiin, Kaisana 25.11. lampaan keritsijöille lammassoppaa ja kahvia



Ruokakalenteri talvi

- *Lohko loppiaisenä, pääsinpotka Puavalina*
- *"Jos ee paaka puavalina (21.1.), niin ei hellettä heenäkuussa"*
- Heikinpäivänä 19.1. sianlihasoossia
- Markkinoilla rakkaavenpullo
- Siankynttä kynttelinä, lapaluuta laskiaissa
- Mattina 24.2. matikanpyyynti
- Laskiaisenä rasvarieskaa
- Alkoi laskeutuminen paastoon



Ruokakalenteri kevät

- Marianpäivänä juustomaitoa ja pannurieskaa
- Kiirastorstaina kapakalakeittoa
- Pitkäperjantaina murhevelliä ohra jauhoista
- Pääsiäisenä voipaestia, laatikoita, munanhaavikkaeta, hillapuuroa
- Yrjön päivästä 23.4. alkoi kalastuskausi.
- Toukokuun puolessavälissä velliä, suolakalaa ja leipää
- Helluntain aikaan oli niukkuutta, koska ruokavarastot oli loppu.



Perinteisiä ruokia tuunattuna nykyaikaan



Lammasburger lisukkeiden kera



Naurisranskalaiset puolukkamajoneesin kera



Rättänäkakku



Mujepiirakka muffiniksi



Rättänäpannacotta



Rättänäjäätelökeksi



Naurislepuskaiset



Lanttukarjalanpiirakka lohimoussella



Ruislettukakku



Suppilovahvero-
ohratto



Sienipataleipä



Puolukkataalkkunajäädyke



Kyytön uunijuusto
tyrnimelban ja –
siirapin kera

Kts. Rättänä 2000 –luvulle:

https://www.proagria.fi/uploads/maistuva_etela-savo_ohjevihko_sivunumerot_2022-06-13-123457_rfj.pdf



Paikalliset lähiruokayritykset

<https://aitojamakuja.fi/hae-yrityksia/>

Pohjois-Karjalasta löytyi 128 yritystä

Etelä-Savosta löytyi 156 yritystä

Pohjois-Savosta 195 yritystä

Sivustoilla on myös ravintola- ja pitopalveluja tarjoavia yrityksiä. Jos tietojasi ei vielä sivustolla, käyhän lisäämässä:

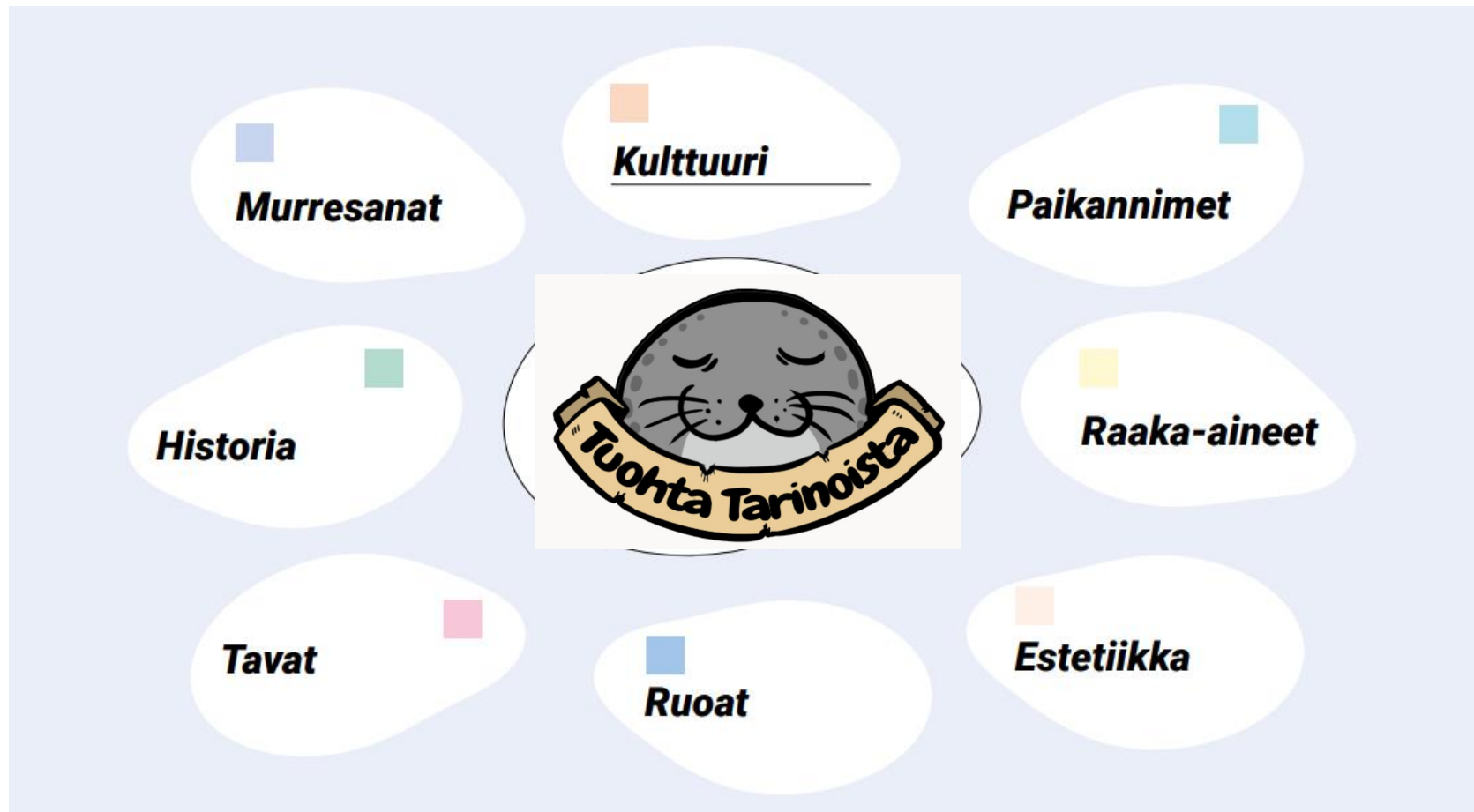
<https://aitojamakuja.fi/yritysten-hakupalvelu/>



Miten saisimme tuotteisiimme ja palveluihimme entistä enemmän mukana itäsuomalaisuudesta ammennettuja tarinoita?

Mitä konkreettisia tuotteita, mitä tarinoita?

Onko sinulla jokin ruokalaji / tuote, jolla on jokin erityinen tarina?



Mitä ja miten voisimme
"tuunata"

perinteisiä itäsuomalaisia ruokia
nykyaikaan?

Onko perinneruokatarjonnassa
joitakin sellaisia ruokia, jotka on
unohdettu ja jotka hyvin sopisivat
ihan sellaisenaan yrityksenne
valikoimiin?





Kiitos!

Johanna Rinnekari, yritysasiantuntija
MKN Yrityspalvelut, ProAgria Itä-Suomi
koordinaattori, Karelia à la carte -verkosto
p. 040 301 2441
johanna.rinnekari@maajakotitalousnaiset.fi
johanna.rinnekari@proagria.fi



EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY

SAIMAA AWARDED 2024

