

1920-LUVUN RUOKAKULTTUURI SUOMESSA

Tyypilliset raaka-aineet

- Juurekset ja viljat kuten peruna, ruis, ohra ja kaura olivat ruokavalion perusta.
- Lihaa käytettiin säästeliäästi, usein kastikkeissa pieninä määrinä.
- Salaatteja ei juuri syöty, mutta pöydässä saattoi olla kaalia, puolukkasurvosta, lantturaastetta ja etikkasäilykkeitä.



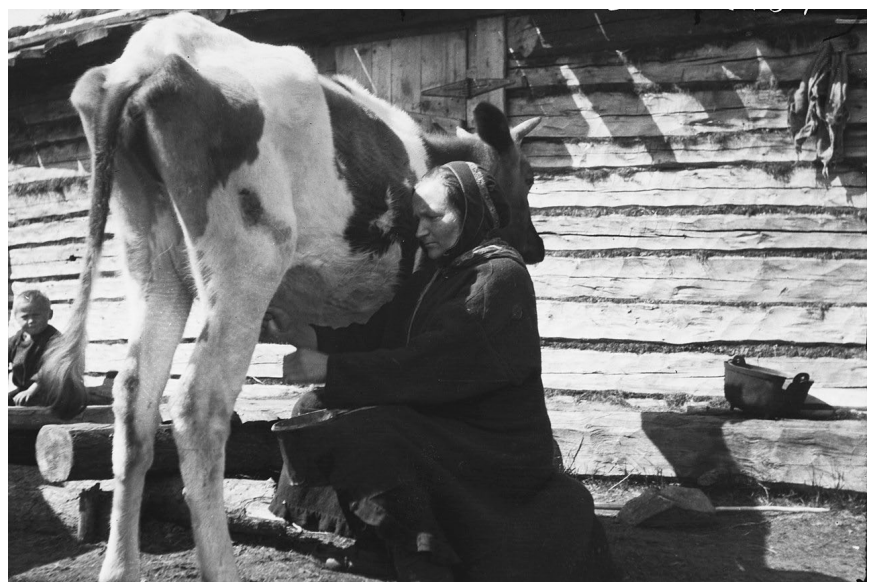
Omavaraisuus

- Maalaistalot hankkivat kaupasta lähinnä sokeria ja suolaa, muu tuotettiin itse.
- Kotipuutarhat ja luonnonantimet olivat tärkeä osa ruokataloutta.
- Martat kannustivat kasvien viljelyyn, mutta raakoja vihanneksia vierastettiin.



Ruokailutottumukset

- Lämpimiä aterioita syötiin jopa 3–4 kertaa päivässä fyysisen työn vuoksi.
- Maaseudun ja kaupunkien välillä oli suuria eroja ruokailussa.
- Ruokaa kunnioitettiin ja hyvät ruokatavat kuten kiittäminen vakiintuivat.



Ruokalajiesimerkkejä

- Puurot ja vellit
- Keitot kuten herne-, liha- ja kalakeitto
- Laatikkoruoat ja lihapyörökät
- Läskisoosi, tilliliha, kaalikääryleet