

## SUOMALAISIA PERINNERUOKIA

Ruokia, joiden valmistus, tarjoilu- ja syömistavat ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle. Perinneruokiin liittyy paljon muistoja eri elämänvaiheista ja juhlista.

**Vahvikkeessa**<sup>®</sup> on perinneruokien nimet (80 kpl) tulostettavina kortteina. Samoin Suomen maakuntaleivät (36/19 kpl).



NIMI	LEMPINIMET, SYNONYIMIT	ALUE	KUVAUS, TIETOA
<b>Aladoobi</b>	alatoopi, tytinä, sile, syltty, hytinä, punsa, lihahyytelö, aladobi	Uusimaa	Liha-, kala- tai kasvishyytelö, joka useimmin tehdään lampaan, hirven tai naudan lihasta ja tarjoillaan kylmänä. Usein juhlapöydässä, siivuina leivän päälle
<b>Ahkunleipä</b>		Lappi	Lapin maakuntaleipä
<b>Ahvenanmaan pannukakku</b>		Ahvenanmaa	Sisältää mannapuuroa tai riisipuuroa Juhlaruoka – tarjoiltu myös häissä
<b>Blinit</b>	plinnit, tattariorhukainen	Etelä-Karjala  alun perin venäläinen herkku	Blinejä syödään perinteisesti alkuvuodesta ja kevättalvella. Blinit tehdään paksusta tattarijauhoja sisältävästä lähtytaikinasta, joka nostatetaan hiivan avulla ja annetaan käydä eli taikina tehdään paistamista edeltävänä päivänä. Oluttakin voi taikinaan lisätä. Blinien kanssa tarjotaan mätiä, smetanaa ja sipulia, graavi- tai kylmäsavustettua lohta.
<b>Euran rinkilät</b>	Marin rinkilät	Satakunta	Huoneenlämpöiseen kermaan sekoitetaan hiiva. Vaivataan vehnäjauhot joukkoon ja lopuksi pehmennetty voi (ja suola). Kohonneesta taikinasta hierotaan tankoja, kieritellään sokerissa ja kiepautetaan rinkilöiksi leivinpaperin päälle. Paistetaan vaalean kullanruskeiksi.

			Euran rinkilät ovat lehteviä, rapeita ja suussa sulavia.
<b>Hapanvelli</b>		Kaakkois-Suomi Virolahti	Muistuttaa hernekeittoa, mutta on happamampi. Hapanvelli sisältää ruistaikinajuurta, perunaa ja herneitä. Valmistus vie reilun tunnin. Nautitaan voisilmän, ruisleivän ja kylmän maidon kera. Virolahden kunnan nimikkoperinneruoka
<b>Hernekeitto</b>			Hernekeitto valmistetaan kuivatuista vihreistä herneistä ja sianlihasta. Herneet turvotetaan liottamalla kylmässä vedessä yön yli ja keitetään lisätyn lihan kera, kunnes ne hajoavat. Keittoon voi laittaa myös sipulia ja porkkanaa. Mausteina käytetään suolaa, mustapippuria, meiramia ja sinappia.
<b>Hernepöperö</b>		Uusimaa	Hernepöperö on rokkaa, johon lisätään ruisjauhoja ja syödään hieman jäähtyneenä voisulan kanssa.
<b>Hiekkakakut</b>		Itä-Uusimaa	Kakun nimi tulee sen rakenteesta; murenee kuin lasten hiekasta tekemä kakku. Taikina sisältää voita, sokeria, kananmunaa, peruna- ja vehnä jauhoja, leivinjauhetta ja vaniljasokeria (+ sitruunan-kuorta + konjakkia)
<b>Imellety perunalaatikko</b>	imelletty pernaloora, tuuvinki potattilouta		Jouluruokaa
<b>Inkoon puuro</b>		Uusimaa	Inkoon puuro tehdään perunasta. Kuoritut ja paloitellut perunat keitetään pehmeiksi, soseutetaan ja sekoitetaan vehnä jauhojen kanssa. Lisätään maitoa ja keitinettä. Kuuma puuro syödään voisilmän ja kylmän maidon kanssa.
<b>Juhannusjuusto</b>	makiajuusto, punainen hera, juustokeitto	Keski- ja Pohjois- Pohjanmaa	Juhannusjuusto keitetään täysmaidosta ja juuston-juoksutteesta. Herassa kelluva makea juusto syödään kylmänä jälkiruokana. Maun mukaan voidaan lisätä sokeria. Juusto on työlästä valmistaa, joten sitä tarjotaan lähinnä

			erilaisissa kesäisissä juhlissa.
<b>Juntta</b>	leipä junttapullaksi kutsutaan myös isoiksi pitkoiksi leivottua pullaa	Itä-Uusimaa	Itä-Uudellamaalla on rikas leipäkulttuuri: hapanmakeat limput eli setsuurit, piimä-, mauste- ja perunalimput sekä juntta.
<b>Kakko</b>	ohrakakko	Länsi-Suomi Satakunta Varsinais-Suomi Pirkanmaa	Ohra- ja vehnä jauhoista valmistettu leipä  Satakunnan maakuntaleipä
<b>Kalakukko</b>	Sana kukko on taikinakuorisen paistoksen nimitys suomen murteissa Viipuri - Raahe -linjan pohjoispuolella.	Savo	Ruistaikinakuoren sisään leivotaan kalaa ja sian kylkeä. Paistetaan uunissa, perinteisesti leivinuunissa, paisto kestää 5-7 tuntia. Kalakukko on rekisteröity Euroopan unionin aidoksi perinteiseksi tuotteeksi 2002. Missä tahansa valmistettuja kalakukkoja saa kutsua kalakukoiksi, mikäli ne on valmistettu perinteisellä tavalla.
<b>Kaljavelli</b>	kaljavellinki, lämmitys, kaljakeitti	Etelä-Pohjanmaa  Länsisuomalainen jouluruoka	Kaljasta, vedestä, ohra- tai vehnä jauhoista ja liotetuista rusinoista keitetty velli, joka maustetaan siirapilla ja suolalla. Ennen tarjoamista joukkoon lisätään leipäjuustokuutioita tai kokkareista kotijuustoa (+ taikinaklimpejä).
<b>Kampanisut</b>		Lappi	Helppo ja nopeatekoinen kahvileipä.
<b>Kapakeitto</b>	norssikeitto  (kapakala on halkaistuna kuivattu kala)	Kainuu	Norssi eli kuore on Kainuun maakuntakala. Kuivatusta norssista valmistetaan kapakeittoa tai napostellaan sellaisenaan. Kalana voidaan käyttää norssin sijaan kuivattua eli kavattua kiiskeä, särkeä tai pientä ahventa.
<b>Karjalanpaisti</b>	ruukkupaisti, uunipaisti, pätsiliha	Karjala  resepti levisi evakoiden mukana	Uunipataan laitetaan lihaa kuutioina ja juhlaan versioon useita lihalajeja, kuten sian-, naudan- ja lampaanlihaa. Lisätään vettä, sipulia, suolaa, pippuria ja laakerinlehtiä. Luut antavat makua, joten niitä voi laittaa mukaan.

		kaikkialle muualle Suomeen	Oleellista on matala lämpötila (alle 100 astetta) ja pitkä kypsymisaika, mieluummin yön yli.
<b>Karjalanpiirakka</b>	Jos piirakka ei täytä karjalanpiirakan alkuperäisiä vaatimuksia, käytetään esimerkiksi nimeä ”riisipiirakka”.	Pohjois- ja Raja-Karjala	Ohuen hapattamattoman ruiskuoren sisälle rypytetään riisipuuroa, ohraryynipuuroa tai perunasosetta. Karjalanpiirakka syödään usein munavoin kera. Karjalanpiirakka on rekisteröity Euroopan unionin aidoksi perinteiseksi tuotteeksi helmikuussa 2003. Missä tahansa valmistettuja karjalanpiirakoita saa kutsua sillä nimellä, mikäli ne on valmistettu perinteisellä tavalla.
<b>Kaurakiisseli</b>			Kaurajauhot sekoitetaan lämpimään veteen ja seos jätetään happanemaan yön ajaksi. Aamulla siivilöidään. Liemi pannaan kiehumaan. Sitä keitetään noin tunnin ajan koko ajan hämmentäen, jotta se ei pala pohjaan. Kiehuessaan liemi sakenee kiisseliksi. Maustetaan suolalla. Kiisseli syödään lämpimänä tai kylmänä keitetyn maidon kera. Sopii keliakikoille.
<b>Kaurapuuro</b>	aamupuuro	yleinen kouluateria vielä 40-luvulla	Puuro keitetään kaurahiutaleista maitoon tai veteen. Lisukkeena tarjotaan maitoa, marjoja, voisilmä, sokeria. Paras puuro syntyy hitaasti hauduttamalla. Jos puuroa hämmennetään voimakkaasti keittämisen aikana, se sitkistyy ja muuttuu venyväksi liisteriksi. Jos hiutaleet lisätään kiehuvaan nesteeseen, ne jäävät irtonaisemmiksi. Kylmään nesteeseen lisättyinä ne liisteröityvät enemmän. Tähteeksi jäänyt kaurapuuro on paistettu viipaleina voissa tai siankylkirasvassa. Kaurapuurolla on kolesterolia alentava vaikutus kauran sisältämän beetaglukaanin takia.
<b>Kesäkeitto</b>			Vihanneksista tehty keitto, joka sisältää porkkanaa, perunaa, kukkakaalia, herneitä ja tilliä. Liemenä on vehnäjauhoilla tai sulatejuustolla suurstettua maitoa sekä voita. Suositettu loppukesän ruoka 1930-1950-luvuilla.

<b>Kitkan viisas</b>		Koillismaa eli Kuusamo, Posio	Kitkan viisas -nimitystä käytetään Koillismaan eli Kuusamon ja Posion kuntien yläköalueen järvistä pyydyistä muikuista. Kitkan viisas on rekisteröity Euroopan unionin aidoksi perinteiseksi tuotteeksi (yksi 10 suomalaisesta tuotteesta). Kitkan viisas on useimpia muita makean veden muikkukantoja huomattavasti pienempi, noin 8 cm pituinen ja 4-5 gramman painoinen. Pienen koon takia Kitkan viisaan ruoto ei kovetu vaan se säilyy pehmeänä. Talvisin sitä voidaan käyttää ravinnoksi perkaamattomana. Sai EU:n nimisuojan 2013. EU:n nimisuoja järjestelmän tarkoituksena on suojata elintarvikkeita ja maataloustuotteita vakiintuneen nimen väärinkäytöltä ja huokeammilta väärennöksiltä.
<b>Klimppisoppa</b>		Etelä-Pohjanmaa ja Satakunta	Naudan luita, lapaa tai potkaa, mausteita ja kasviksia keitetään vedessä kunnes liha on kypsää. Liemi siivilöidään ja rasva poistetaan pinnalta. Lihat kuutioidaan ja lisätään keittoon. Lopuksi lisätään vehnätaikinasta pyöräytettyjä rusinapitoisia palleroita ja keitetään muutama minuutti, että klimpit kypsyvät.
<b>Kovaohranen</b>	kovaotranen, happamaton ohraleipä nyrkkirieska rieska	Etelä-Karjala Itä-Suomi Sisä-Suomi Lappi	Nesteenä vettä, piimää tai smetanaa. Happamaton ohraleipä on ollut pyhäruokaa ja muinoin kirkkoevästä. Kermainen (smetanaan tehty) kovaotranen oli suosittua kahvileipää 1900-luvun alkupuolella, jolloin maalla ei juurikaan käytetty vaaleita vehnä jauhoja.
<b>Kropsu</b>	ropsu pannukakku pohojalaanen pannari	Etelä-Pohjanmaa	Kropsu sisältää kananmunaa, vehnä jauhoja, suolaa, sokeria ja maitoa/kermaa. Sekoita munien rakenne rikki, lisää vehnä jauhot, mausteet ja maito. Anna turvota n. puoli tuntia. Laita uunipellille voita, sulata se uunissa ja levitä pellille. Kaada taikina pellille ja paista 225 asteessa n. 1/2 tuntia.
<b>Kuivaliha</b>	kapaliha, kuikku, rungreeni	Lappi	Suolattua ja kuivattua poron tai hirven lihaa eräretkille evääksi.

			EU:n nimisuojan ovat saaneet Suomen poronhoitoalueella tuotetut, leikatut ja pakatut Lapin Poron liha (2009), Lapin Poron kuivaliha (2010) sekä Lapin Poron kylmäsavuliha (2011).
<b>Kyrsä</b>		Varsinais-Suomi	Kuminalla maustettu ruisleipä Kyrsäksi kutsutaan myös kuivunutta leipää, leivänkannikkaa
<b>Lammaskaali</b>		Etelä-Karjala Rautjärvi	Paloiteltua lihaa keitetään ja vaahto kuoritaan pois. Suikaloitu kaali ja ohraryynit lisätään. Keitetään noin 2 tuntia. Lisätään sipulia, pippuria ja suolaa. Tarjotaan etikkapunajuuren kanssa.
<b>Lanttukukkokset</b>		Kainuu	Taikinassa on vain kylmää vettä, suolaa ja hienoja täysjyväruisjauhoja. Kuorittu lanttu leikataan ohuiksi siivuksi ja keitetään kypsäksi kasvisliemessä. Maustetaan siirapilla ja suolalla. Taikina kaulitaan soikeiksi n. 3-5 mm vahvaisiksi kuoriksi, joille laitetaan lanttusiivuja, muutama voinokare (sekä paloitetuja possun kylkisiivuja). Taita kuori vastakkaiselta laidalta toiselle laidalle ja paina reuna tiiviisti kiinni. Paista 225 - 250 asteessa n. 40 min. Kypsät kukot voidellaan voisulalla tai lantun keitinliemellä. Kääri kukot yksittäin voipaperin sisälle sekä siihen päälle vielä foliota ja laita paketit liinan alle. Näin reuna ja kuori pehmenevät.
<b>Lanttulaatikko</b>	räätikkäloora, rätikkäputsi		
<b>Lanttusupikas</b>	syrjikäs	Karjala	ruisjauhoista tehdyssä taikinakuoressa lanttua ja siankylkeä, voita ja suolaa
<b>Lapin puikula</b>		Lappi	EU:n nimisuoja 1997. Suomessa alkuperänimityksellä suojattiin ensimmäisenä Lapin puikula, joka saa erityisominaisuutensa kasvaessaan pitkän päivän oloissa. Lapin Puikula -perunan tulee olla tuotettu ja pakattu Lapissa.

			Suojattu alkuperänimitys voidaan antaa tuotteelle, joka tuotetaan ja jalostetaan tietyllä maantieteellisellä alueella.
<b>Lapskoussi</b>	merimiespata	Rauma	Keitetystä tai paistetusta naudanlihasta ja perunoista tehty ruoka. Vankkaa muhennosta tai puuromaista seosta.
<b>Lehikäiset</b>	roonit	Etelä-Karjala	Karjalassa lehikäiset tehdään lettutaikinan tapaisesta taikinasta ja paistetaan koristeellisella lehikäisraudalla (vohveliraudalla, jos ei muuta ole). Lehikäisten pinnalla on koukeroisia painokuvioita. Heti paistamisen jälkeen lehikäisen voi kääriä rullalle ja täyttää esim. jäätelöllä. Lehikäinen on ohuempi kuin vohveli. Näitä on tarjoiltu häissä. Lehikäisiksi kutsutaan myös ohuita voitaikinaleivonnaisia.
<b>Lehikäiset</b>		Häme	Hämeessä lehikäisiksi kutsutaan kaalinlehdellä puu-uunissa nopeasti paistettuja leipäsiä, jotka nautitaan kuumana voion kanssa. Taikina sekoitetaan kahdesta puurosta. Toisessa on perunasosetta, vettä, maitoa, suolaa, voita ja muna. Toinen on rikotuista ohrasuurimoista ja maidosta keitetty puuro, joka on maustettu voilla. Jäähdyneet puurot sekoitetaan, levitetään kaalinlehdille ja paistetaan 300 asteessa.
<b>Leipäjankki</b>			Maitoon keitetty verileipä
<b>Leipäjuusto</b>	(juustoleipä)	Pohjanmaa Lappi Kainuu	Tuorejuusto, joka valmistetaan lisäämällä kuumennettuun maitoon juoksutinta. Valkuaismassa ja hera erottuvat. Juustomassa muotoillaan kiekoksi ja paistetaan avotulella niin, että pinnalle nousee ruskeita pilkkuja. Perinteisesti tarjottu kahvin kanssa.
<b>Leipäressu</b>			Kuivia leivänkannikoita liotetaan vedessä. Lisätään puolukoita ja annetaan hautua pienellä tulella puuromaiseksi. Leipäressua voidaan myös paistaa uunin jälkilämmössä. Toinen resepti: siankylkeä käristetään pannulla ja siihen

			silputaan sipulia, lisätään kostutetut leipäpalat ja haudutetaan hetki.
<b>Lepuska</b>	leposka, potaattikakkara	Etelä-Karjala	ohut, perunainen, muhevan pehmeä rieska
<b>Lipeäkala</b>	livekala		Keskiajalta periytyvä kuivatusta turskasta tai molvasta tehty jouluruoka, joka mietoutensa vuoksi maustetaan pippurilla. Lipeäkala tarjotaan valkokastikkeen ja imelletyn perunalaatikon kanssa.
<b>Lohikeitto</b>		etenkin Karjala ja Lappi	Suomalainen lohikeitto tehdään maitoon.
<b>Lohko</b>			karjalanpaisti, jossa on myös juureksia; arkisempaa ruokaa
<b>Lohkopiirakka</b>	hakkoopiirakka, röpöpiirakka, hakkeluspiirakka, mutiainen	Kaakkois-Suomi, Miehikkälä, Virolahti	Leivänjuuresta, ruisjauhoista ja vedestä tehdään taikina ja kaulitaan kahdeksi levyksi. Niiden väliin levitetään lanttua, perunaa ja voita. Paistetaan.
<b>Läskisoosi</b>	hyvin haudutettu sianlihakastike	Etelä-Pohjanmaa	Syödään puolukkasurvoksen, suolakurkkujen ja kuoriperunoiden kanssa.
<b>Lörtsy</b>		Itä-Suomi Savonlinnan nimikkoruoka	Lämmitettynä syötävä uppopaistettu litteähkö ja umpinainen piirakka, jonka sisällä on suolainen tai makea täyte: lihalörtsy, omenalörtsy.
<b>Maitojuusto</b>	tuorejuusto		Juustomuotissa tehty Syödään leivän päällä
<b>Maitokeitto</b>	leipälämmitys		Keitetään maitoa ja kuivia leipäpaloja.
<b>Maitoperuna</b>	Savossa potattimaeto	Etelä-Karjala Pohjois-Pohjanmaa Savo	Perunat kuoritaan, lohkotaan ja keitetään kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Vesi kaadetaan pois. Lisätään maitoa niin paljon, että ruoka on keittoa (ja sipulia tai sipulinvarsia). Kiehautetaan ja maustetaan suolalla ja nokareella voita. Potattivelli on kuin potattimaeto, mutta se suurustetaan ohrajauhoilla.




<b>Maksalaatikko</b>		Koko Suomi	Karjalanpiirakoiden lisäksi ainoa perinneruoka, joka on vakiinnuttanut asemansa myös eineksenä. Valmistukseen käytetään riisiä tai ohrasuurimoita, voita, siirappia, kananmunaa, sipulia ja jauhettua maksaa sekä rusinoita. Laatikko tarjotaan usein voisulan ja puolukka- tai karpalosurvoksen kera. Maksalaatikkoa syödään erityisesti jouluna muiden jouluruokien ohessa. Maksalaatikko oli ehdolla myös Suomen kansallisruoaksi.
<b>Marjamaito</b>			Mustikoista tai metsämansikoista, maidosta ja sokerista tehty kesäherkku.
<b>Marjamämmi</b>	retsukka, tikkutollo, pirinä, marjarieska, marjakuutelo, marjaroppana, marjaprettu, puolapirana, roverieska, mokkermajja, pippa, taaru, tirri, rotso, läpökkä	Karjala	Ruisjauhot sekoitetaan lämpimään veteen ja annetaan imeltyä vesihauteessa. Lisätään puolukkasurvosta (ja siirappia). Paistetaan 150 asteessa 2-4 tuntia. Syödään tuoreen ruisleivän, jahtimakkaran, suolakurkkujen ja kylmän maidon kanssa.
<b>Muikiainen</b>	mujepiirakka	Etelä-Savo	Ruiskuori ja täytteenä perunasosetta, jonka päällä 1-2 pientä muikkua. Näin yhdistyvät leipä, peruna ja kala.
<b>Muikkuhyvä</b>		Itä-Suomi	Muikuista ja sianlihasta
<b>Mustaleipä</b>	Ålands limpa  imellytetty (makea) mallas-leipä muistuttaa saaristolaisleipää	Ahvenanmaa Turun saaristo	Mustaleipä sisältää maltaita ja siirappia, mikä tekee siitä mehevän. Taikina imellytetään. Valmistus kestää kauan ja paistetaankin monta tuntia. Mustaleipä oli aikanaan pitojen ensimmäinen tarjottava, usein snapsiryypyn kera. Ahvenanmaan maakuntaleipä
<b>Mustamakkara</b>	verimakkara ”menopaluu”	Pirkanmaa Tampereen seutu	Verimakkaraa tiedetään valmistetun jo antiikin aikana. Mustamakkara on myyvämpi nimi kuin verimakkara. Verimakkaraa valmistettiin ennen syksyisin teurastuksen aikaan lihasta, verestä sekä ryyneistä tai jauhoista. Sekoitettu

			massa työnnettiin suoliin ja makkarat keitettiin tai paistettiin. Mustaamakkaraa syödään perinteisesti puolukkahillon kera. Musta väri tulee verestä.
<b>Mustikkakukko</b>	rättänä	Savo	Taikinassa on voita, sokeria, ruisjauhoja ja nokare hiivaa. Uunivuoka vuorataan taikinalla. (kolmannes jätetään kantta varten). Vuoka täytetään mustikoilla ja peitetään taikinalla. Paistetaan 200 asteessa 20 minuuttia.
<b>Mustikkamöllö</b>		Karjala	Mustikat, ruisjauho ja sokeri (tai ruislimppukuutiot) survotaan tasaiseksi seokseksi. Voidaan lisätä jogurttia. Jälkiruoka, aamu- tai välipala
<b>Mustikkapöperö</b>	pöperö, pöpörö, pöppi tai pöllöhillo (mustikkahyve), juuppa	Häme	Sekoitetaan tuoretta mustikkasurvosta ja talkkunajauhoja. Voi lisätä sokeria ja kermavaahtoa tai piimää. Pöperöä on tehty myös puolukasta.
<b>Mustikkapiirakka</b>			Tehdään perinteisesti pullapohjaan, nykyään myös muropohjaan.
<b>Mutti</b>	pepu	Pohjois- ja Keski-Pohjanmaa	Mutti tehdään ohra- tai talkkunajauhoista, voista, vedestä ja suolasta. Muttikokkareet voivat olla rynnimäisiä tai kouramuttia. Syödään voin kanssa. Sievissä on vuosittain muttimarkkinat. Mutti sopii välipalaksi, evääksi ja hätäruuaksi.
<b>Muurinpohjaletut</b>	muurinpohjalätytset, muurikkalätyt	Pohjois-Savo	
<b>Mykyrokka</b>	tappaiskeitto	Savo	Keittoon tulee perunoita, lihaa, maksaa, munuaisia sekä verestä, ruisjauhoista, kaljasta, sipulista ja silavasta tehtyjä mykyjä. Mitä kauemmin keitetään, sen parempaa tulee. Ei näytä ollenkaan herkulliselta, mutta maistuu hyvältä.
<b>Mämmi</b>	mämmy, mämmä	Länsi-Suomesta levinnyt koko Suomeen	Ruismaltaista ja ruisjauhoista imelletty, keitetty ja tuohiropeessa paistettu ruispuuro. Ravitseva pääsiäisruoka, joka vilkastuttaa suolen toimintaa. Hämeessä pitkäperjantaita on nimitetty mämmipäiväksi.

<b>Nosterieska</b>		Keski-Suomi	Nosterieskan taikina tehdään kaljan sakasta, piimästä, ruisjauhoista. Lisätään hiivaa ja annetaan käydä yön yli. Lisätään hiivaleipäjauhoja, suolaa ja rasvaa, alustetaan, leivotaan, kohotetaan, paistetaan 220 asteessa. Nosterieska on Keski-Suomen maakuntaleipä.
<b>Nyrkkirieska</b>		Kainuu	Kainuun maakuntaleipä
<b>Ohraryynipuuro</b>	ohrankryynipuuro ohrakryynivelli	Pohjois-Pohjanmaa	Kuuluu pohojalaasihin pitoihin
<b>Ohrarieska</b>	nyrkkirieska	Lappi Etelä-Savo Pohjois-Pohjanmaa	Rieska on ohutta, nostattamatonta leipää, joka tehdään ilman hiivaa tai hapatusta. Rieska on vanhin suomalainen leipätyyppi. Ohrarieskassa on perunasosetta, piimää, suolaa, vehnä- ja ohrajauhoja sekä soodaa. Pohjois-Pohjanmaan maakuntaleipä
<b>Ohrarievä</b>		Häme Pirkanmaa	Pirkanmaan maakuntaleipä
<b>Oulunlimppu</b>		Pohjois-Pohjanmaa	Tiivis ja ruokaisa oulunlimppu sisältää piimää, ruisjauhoja, hiivaleipä- tai vehnäjäuhoja, hiivaa, suolaa, siirappia ja mausteita. Mausteena on pomeranssia, kuminaa tai fenkolia. Lempeän maun salaisuus on se, että siirappi ja mausteet kiehautetaan. Leipien keskelle painetaan yksi reikä pohjaan asti ja leipiä paistetaan noin tunti 200C. Voitedellaan siirappivedellä paistamisen loppupuolella. Pohjois-Pohjanmaan maakuntaleipää
<b>Pappilan hätävara</b>			Pappilan hätävara tehdään yllätysvieraille aineksista, joita kaapista löytyy: murennettuja keksejä, kakunpaloja, kermavaahtoa, hilloa. Maustetaan sokerilla ja vaniljasokerilla. Ainekset laitetaan annosmaljoihin vuorotellen sekoittamatta.

			Koristellaan marjoilla, piparilla ja kermavaahdolla.
<b>Perunalimppu</b>		Kanta-Häme	Kanta-Hämeen maakuntaleipä
<b>Perunarieska</b>		Pohjois-Pohjanmaa	Perunamuusista, ohra- tai vehnä jauhoista ja kananmunasta sekoitettu litteä leipä.
<b>Piimäjuusto</b>		Häme Itä-Uusimaa	Piimäjuustot ovat Hämeen vanhimpia juustoja. Niiden rinnalle tuli vähitellen munajuusto. Piimäjuustot on tunnettu Itä-Uudellamaalla jo esihistoriallisista ajoista lähtien.
<b>Piimälimppu</b>		Uusimaa Etelä-Pohjanmaa Kymenlaakso	Uudenmaan maakuntaleipä
<b>Piimävelli</b>		Pohjanmaa, Savo	Piimävelli muistuttaa kaljavelliä, mutta ruuissa on eri neste. Velli sisältää riisiä, siirappia, vettä, piimää tai viiliä, kotijuustokuutioita, suolaa ja sokeria sekä taikinasta tehtyjä klimppejä. Piimävelliä syötiin etenkin 1930 - 1940 -luvulla Pohjanmaalla jälkiruokana.
<b>Pikko</b>		Päijät-Häme	Päijät-Hämeen maakuntaleipä
<b>Porkkanalaatikko</b>			Riisipuurosta ja survotuista keitetyistä porkkanoista tai porkkanaraasteesta valmistettu laatikkoruoka, joka makeutetaan siirapilla. Syödään eniten jouluisin.
<b>Poronkäritys</b>		Lappi	Jäisestä poronlihasta leikataan ohuita siivuja ja paistetaan voissa. Haudutetaan kypsäksi. Syödään puolukkasurvoksen ja perunamuusin kanssa.
<b>Posso</b>		Kotka	Posso muistuttaa munkkipossua, mutta valmistetaan eri tavalla. Posso on painava ja paksu, posso ohut ja rapea, sisällä omenahilloa.
<b>Prötti</b>	perunamämmi, potaattimämmi tömppämämmi,	Länsi-Suomi Merikarvia	Perunat keitetään suolattomassa vedessä, survotaan ja joukkoon lisätään maltaita ja ruisjauhoja. Imellytetään. P paistetaan pannukakuksi. Prötti säilyy hyvin. Sitä on tehty

	tokeromämmi, riivimämmi, imeläkisko, ropsu, kroppana, plässi.		varastoon. Tätä länsisuomalaista ruokaa on tarjottu pääsiäisenä ja laskiaisena sekä lisäksi arkiruokana syksyisin.
<b>Puljonki</b>		Satakunta	Puljonki syntyy paistin siivilöidystä liemestä. Syödessä siihen kastetaan leivän paloja. Puljonkia voidaan keittää myös naudanluista ja -lihasta niin, että mausteeksi laitetaan porkkanaa, sipulia, palsternakkaa, persiljaa, timjamia, mustapippuria, laakerinlehtiä ja suolaa. Puljonkiin lisätään joskus hieman konjakkia.
<b>Pulla</b>	nisu, vehnänen		Hiivalla kohotettu makea vehnäpohjainen leivonnainen. (Pyöröiksi kutsutaan pullia, joiden keskelle painetaan juomalasilla syvennys ja täytetään se mannapuurolla)
<b>Puruveden muikku</b>	Puruveden muikun logo  Puruveden Muikku	Kerimäki, Puruveden ympäristö	Puruvesi on suomalaisista suurjärvistä kirkkain. Se on sora- ja hiekkarantainen. Puhutaan kristallivedestä. Auringon valo pääsee veden läpinäkyvyyden takia jopa 20 metriin. Siksi muikuista on mitattu niin korkeat D-vitamiinipitoisuudet, että päivittäisen annoksen saa jo 4-5 keskikokoisesta muikusta. Puruveden muikku on rekisteröity Euroopan unionin aidoksi perinteiseksi tuotteeksi. Se on saanut ns. maantieteellisen merkinnän suojan (SMM) vuonna 2013.
<b>Pullamössö</b>	töpöskä		Kahvin, maidon tai muun juoman sekaan pienennettyä pullaa. Makea jälkiruoka.
<b>Rieska</b>		Itä-Suomi	Hapattamaton leipä: nostattamaton ohut tai hiivalla nostatettu paksu leipä
<b>Rokka</b>	papurokka	Etelä-Karjala Savitaipale Pohjois-Eurooppa	Härkävavuista tai herneistä valmistettu sakea keitto, voi sisältää ohrasuurimoita.
<b>Rosvopaisti</b>		Koko Suomi	Hiekkaisessa maakuopassa paistettu possupaisti, jonka valmistaminen kestää koko päivän. Rosvopaistia on tehty jo kivikaudella. Nykyään tehdään myös sähköuunissa

			foliokääreessä.
<b>Ruishuttu</b>	uutispuuro huttu = jauhokuuro	Etelä-Karjala	Kiehuvaan suolalla maustettuun veteen ripotellaan ruisjauhoja ja puuroa sekoitetaan koko ajan. Annetaan kiehua hiljakseen 1 ½ - 2 tuntia.
<b>Ruisleipä</b>		Koko Suomi	Itäsuomalainen ruisleipä on paksu ja happamampi kuin Länsi-Suomessa valmistettu leipä. Ruisleivän raaka-aineina ovat vain vesi, juuri, ruisjauho ja suola. Valittiin Suomen kansallisruoaksi vuonna 2017. Hapan ruisreikäleipä on Uudenmaan maakuntaleipä.
<b>Ruislimppu</b>		Häme Kymenlaakso	Kymenlaakson maakuntaleipä
<b>Ruispuolukkapuuro</b>		Etelä-Savo	
<b>Ruisreikäleipä</b>			
<b>Ruisrieska</b>			
<b>Rullasylyt</b>	kääresylty, mausterulla	Uusimaa	Ohuesta possun kylkipalasta tai mallasporsaasta
<b>Ruppana</b>	kampusu, kruppana, kamsu		Ohrajauhoista, vedestä ja verestä sekoitettu rieska. Myös munakokkelia kutsutaan ruppanaksi.
<b>Rusupiirakka</b>	hakkoopiirakka, lohkopiirakka	Luovutettu Karjala	Neliskanttinen, suljettu piirakka, jossa ruistaikinalevyjen välissä on perunalohkoja ja siankylkeä.
<b>Ruukkumuikut</b>		Etelä-Savo	Muikut ladotaan pataan sianlihan ja sipulin kanssa ja paistetaan uunissa meheväksi. <i>Suolanen ja sakkea, se on Savon makkea.</i>
<b>Räiskäle</b>	lettu, lätty, ohukainen		
<b>Rättänä</b>	mustikkakukko	Savo	Uunissa valmistettu herkku, jossa on mustikoita ruiskuossa. Tarjotaan usein kermavaahdon kera jälkiruokana.
<b>Rönttönen</b>	rönttänen	Kainuu	Karjalanpiirakan näköisiä ohra- tai ruistaikinasta tehtyjä

			piirakoita, joissa on täytteenä imelletystä perunasta ja puolukoista tehty survos. Maakunnan ulkopuolella valmistettuja rönttösiä ei saa kutsua Kainuun rönttöksi. Tällaisen EU:n nimisuojausten Kainuun Rönttönen sai 2008.
<b>Röpörieska</b>		Savo	Ohrasuurimoita ja piimää, usein myös kermaviiliä sisältävä rieska.
<b>Rössypottu</b>	(keitto)	Oulun seutu	Tehdään perunoista, juureksista, sianlihasta ja veripaltusta Rössy = veripalttu
<b>Sahti</b>	(suodattamaton olut)	Häme Lammi	Sahti kuuluu hämäläisiin pitoihin edelleen. Kerran vuodessa Suomessa pidetään sahdin teon SM-kisat. EU:n aidon perinteisen tuotteen (APT) merkinnän saanut tuotetta voidaan valmistaa eri paikoissa EU:n alueella, mutta se on valmistettava perinteistä, rekisteröityä valmistusmenetelmää noudattaen. Sahti on valmistusmenetelmältään suojattu EU:ssa vuonna 2002.
<b>Sallatti</b>	rosolli, sinisalla	Etelä-Pohjanmaa	
<b>Saunapalvikinkku</b>		Pirkanmaa	
<b>Serpa</b>	(lihakeitto)	Etelä-Karjala	Huuhdottu liha laitetaan kylmään veteen kiehumaan. Vaahto kuoritaan. Porkkanat, lanttuviipaleet, kokonaiset ohraryynit, suola ja pippurit lisätään. Kun liha on melkein kypsää, lisätään perunalohkot. Keitetään kypsäksi.
<b>Setsuuri</b>		Varsinais-Suomi	Varsinais-Suomen maakuntaleipä
<b>Sevokas</b>		Savo	Talkkunasta ja piimästä sekoitettu kesäinen aamupala.
<b>Silakkalaatikko</b>		Lavansaari	
<b>Silakkapihvi</b>			Perinteiset silakkapihvit tehdään kahdesta silakkafileestä maustamalla suolalla ja valkosipulilla (tilliä), pyöräyttämällä

			pihvit ruisjauho-suola- Valkopippuriseoksessa ja paistamalla voissa.
<b>Silli</b>			Uudet perunat ja silli ovat monen kesäherkku
<b>Sortavalan rinkeli</b>	paraski = vesirinkeli	Sortavala	alkukypsennetään kiehuvaassa suolavedessä
<b>Särä</b>		Lemi	Puiseen kaukaloön laitetaan kuorittuja perunoita, niiden päälle lampaan paisti ja suolaa. Annetaan muhia uunissa monta tuntia.
<b>Talkkunapöperö</b>	piapopöperö (puolukkahyve)	Lounais-Häme Somero	Talkkunajauhoja ja marjasurvosta. Talkkuna on kuitupitoista ja ravintorikasta. EU-direktiivi määrää, paljonko savua talkkunan valmistuksessa saa käyttää. Kaura, ohra, ruis, vehnä, herneet, pavut keitetään vesihöyryssä, paahdetaan ja jauhetaan.
<b>Tappaiskeitto</b>	lahtivelli, mykyrokka		Sisäelimestä ja lihasta tehtyjä keittoja, joita tehtiin ennen yleisesti teurastuksen aikoihin.
<b>Tirripaisti</b>	porsaanlihakastike		Tirripaisti on pannussa tiristetty siian kylki. (tirri = pieni kala, sintti)
<b>Uunijuusto</b>	uunijussi  Pihkamaito = ternimaito = ensimaito		Ternimaito hyydytetään uunissa kuumentamalla. Uunijuusto on valmis, kun sen pinta on kauniin ruskea ja seos täysin hyytynyt. Jälkiruokana, alku- tai cocktailpalana anjoviksen tai mädin kanssa.
<b>Varilimppu</b>	varikakko	Satakunnan ja Varsinais-Suomen maakuntaleipä	Varilimppu valmistetaan imellyttämällä maltaita ja ruisjauhoja vedessä. Mausteena kuminaa. Hapanimelä juhla limppu
<b>Verikropsu</b>	veripannukakku  (sekä veriletut eli veripletut)	Etelä-Pohjanmaa	Veriruokia on valmistettu syksyisin teurastuksen aikoihin. Verikropsu valmistetaan sekoittamalla 1 osa ruisjauhoja kahteen osaan verta, maustamalla seos suolalla ja pippurilla ja paistamalla massa pannulla tai uunissa. Verikropsu syödään puolukkahillon kanssa. Verta myydään tuoreena



			kauppojen lihatiskeiltä sekä pakasteena.
<b>Verileipä</b>		Pohjanmaa	Verileivän nesteestä puolet on verta ja toinen puoli vettä tai kaljaa. Jauhoista puolet on ruisjauhoja ja puolet ohrajauhoja. Leipä nostatetaan hiivalla. Raision nimikkoruoka palttupuuro valmistetaan keittämällä kuiva ja liotettu verileipä hienoksi hakatun suolatun voin kanssa puuroksi. Se syödään voisilmän kanssa.
<b>Veripalttu</b>	kampusu, rössu, rössy, rössö, kisko, lepäkäs, porvakas, prettu, verivanukas, roppana, verikisko, verimämmi	Etelä-Pohjanmaa Oulu ja sen ympäristö	Veripalttuun laitetaan sianlihaa, ruisjauhoja, kaljaa, verta tai veripulveria, sipulia, siirappia ja suolaa.
<b>Viili</b>	skandinaavistyyppinen "pitkä piimä" eli venyvä viili on Suomessa vanhastaan vain läntinen hapanmaitotuote. Savossa ja Karjalassa tehtiin "lyhyttä piimää" eli lohkeilevaa viiliä.	Keski-Pohjanmaa	Viili on maidosta hapattamalla tehty ruoka. Viili on samantapaista kuin jogurtti tai kefiiri, mutta sen rakenne on sekoittamattomana venyvä eli "pitkä". Syödään usein sokerin, hillon, kanelin, inkiväärin, talkkunan tai marjojen kanssa.  Fiilipunkki = viilikuppi, viiliastia
<b>Viipurinrinkeli</b>		Karjala	Makean ja mausteisen rinkelin maku tulee kardemummasta ja muskottikukasta. Muina aineksina ovat maito, kananmuna, voi, sokeri, hiiva, vehnä jauhot (ja suola). Kohotettu rinkeli kiehautetaan ennen olkien päällä paistamista.  Rinkeliä tehtiin alun perin luostareissa, joista levisi yläluokan herkuksi ja sitten kaikelle kansalle mm. markkinatuliaisena. Satoja vuosia vanha perinne. Viipurin symboli. Leipurien symboli.
<b>Vispipuuro</b>	lappapuuro, vaahtopuuro,		Vesi ja marjasurvos kiehautetaan (kuoret siivilöidään).

	marjapuuro		Lisätään mannaryynit. Keitetään 10 minuuttia. Lisätään suola ja siirappi ja vaahdotetaan hyvin noin 10 minuuttia. Tarjotaan kermamaidon ja sokerin kanssa.
<b>Väskynäkiisseli</b>	luumukiisseli, väskynäkräämi, fäskynäsoppa		Kuivatuista luumuista valmistettu kiisseli. Koristellaan kermavaahdolla. Väskynä = kuivattu luumu

#### LÄHTEITÄ

[www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi)

Karjalainen, Sari (2009): Aladobista tirripaistiin: Suomalaista perinneruokaa. <https://theseus.fi/handle/10024/6819>

Wikipedian luettelo suomalaisista perinneruokalajeista

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/maakuntien-ruokaperinteita#ahvenanmaa>

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus>

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/uudet-tuulet/ruokatapahtumissa-valokeilassa-raaka-aineet-ja-valmistus>

Kotimaisten kielten tutkimuskeskus [www.kotus.fi](http://www.kotus.fi)

Jaakko Kolmonen, 1993. Suomen maakuntaleivät, Patakolmonen Ky, Helsinki.