

Tillilihaa, riisivelliä, kanaviillokkia

KOULURUOKAVISAN VASTAUKSET JA TAUSTATIETOA

Suomalaisella kouluruualla on pitkät perinteet. 1900-luvun alussa kouluruokailu oli satunnaista ja monissa kouluissa siihen olivat oikeutettuja vain köyhimmät oppilaat. Ruoka lisäsi kuitenkin koulun vetovoimaa: oppilaille tarjottu ateria houkutteli lisää lapsia kouluun, koska se vähensi kotona ruokittavien suiden määrää.

Vuonna 1943 Suomessa – ensimmäisenä maana maailmassa – säädettiin laki, jonka mukaan kunnan oli tarjottava kansakoululaisille maksuton ateria kaikkina koulupäivinä. Laissa oli viiden vuoden siirtymäaika. Ruoka oli pitkään vaatimatonta ”lusikkaruokaa”, puuroja vellejä ja keittoja. Niiden kera saatettiin nauttia repussa mukana tuotua maitoa ja voileipiä. Oppikouluissa ruokailu oli edelleen maksullista.

Oikeastaan vasta peruskoulun tultua (1972-77) kaikki koululaiset pääsivät nauttimaan maksuttomasta kouluruuasta. Suomessa kouluruokaa pidetään itsestäänselvyytenä, mutta Euroopan mittakaavassa se on ennemminkin poikkeus. Ruotsia lukuun ottamatta eurooppalaiset koululaiset syövät enimmäkseen eväitä tai käyvät kotona aterioimassa. Helsingissä maksuton kouluruokailu aloitettiin kaupungin kouluissa jo 1943.

Maaseudun kouluihin alettiin rakentaa keittoloita 1920-luvulla. Perunat, viljat ja muut ruokatarpeet saatiin usein lahjoituksina kylien suurimmista taloista. 1960-luvulle asti monissa kouluissa pidettiin perunannostolomaa, jonka pituus vaihteli muutamasta päivästä reiluun viikkoon. Monissa kouluissa oppilaat keräsivät joko vapaa-aikanaan tai luokan kanssa yhdessä esimerkiksi puolukoita, mustikoita tai sieniä koulukeittiön tarpeisiin.



Kouluruokailua Luhangan kansakoulussa vuonna 1940. Kuvaaja: Antti Pänkäläinen Kuva: Yle



Lapsia kouluruokailemassa Lauttasaaren koulussa vuonna 1943. Ylen kuva-arkisto. Kuva: Yle

Koulujen ruokalistat muuttuvat

Lempiruuat vaihtelevat, ravinto-suositukset neuvovat välttämään tai suosimaan milloin mitäkin raaka-aineita ja erilaiset ruoka-aineallergiat näyttävät lisääntyneen.

Myös raha ratkaisee. Ravitseva, monipuolinen ja maukas ateria loihditaan useissa kunnissa pöytään alle kahdella eurolla päivässä. Summa on pieni. Silti koulujen ruokalistat näyttävät nykyään aivan toiselta kuin 50 vuotta sitten.



Oppilaat syövät kouluateriaa kansakoulussa vuonna 1950. Kuva: Hugo Sundström, Helsingin kaupunginmuseo

HELSINGIN KOULUJEN RUOKALISTAT ERI VUOSIKYMMENINÄ

1. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

Ma Lihamakaronivuoka, tomaattisose
Ti Makkarakeitto
Ke Lihaperunavuoka, punajuurisalaatti
To Pinaattikeitto, raaka porkkana
Pe Maksahöystö, perunat, raaka lanttu
La Kalakeitto

- 1970-luvulta
- 1960-luvulta** Ruokalista on vuodelta 1968.
- 1950-luvulta

Vuonna 1968 otettiin käyttöön haarukat ja veitset lusikoiden rinnalle.

60-luvulla Helsingin suurimmissa kouluissa oli oppilaita jopa 1500 ja koulut toimivat kahdessa vuorossa. Kouluaterian tarjoaminen normaaliin lounasaikaan oli mahdollista vain pienelle joukolla koululaisia. Ruokavuoroja saattoi olla jopa 8 - 10. Ensimmäiset aamuvuorolaiset söivät koululounaan jo kello 8.35 ja viimeiset iltavuorolaiset kello 15.30.

Tässä ruokalistassa on ruokaa tarjolla myös lauantaina. Viisipäiväiseen kouluviikkoon siirryttiin vähitellen 1960- ja 70-luvun vaihteessa.



2. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

Ma Jauhelihakastike, makaroni, tuoresalaatti

Ti Hernekeitto, tumma leipä

Ke Juustopihvit, ruskea kastike, perunat, porkkana-ananassalaatti

To Kirjolahikiusaus, punajuurisellerisalaatti

Pe Maksaohukaiset, perunasose, kaalipuolukkasalaatti

1970-luvulta

1980-luvulta

1990-luvulta Ruokalista on vuosilta 1992-1993.

Tällä listalla on vielä maksaohukaisia. A-vitamiineista käyty keskustelu poisti maksaruoat myöhemmin 1990-luvulla ruokalistoilta. Myös tilliliha ja piparjuuriliha poistuivat Helsingin kaupungin kouluruokalistoilta 1990-luvun alussa.

3. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

Ma Jauhelihakastiketta M L K ja M L S K, soijabolognesea M L G K, tummaa pastaa, salaattipöytä

Ti Kalakeittoa L G N S K, punajuurisosekeittoa L G K, piparjuuri-fraichea L G K, tuorepalat, leipä

Ke Pinaattihukaiset L, napolinsalaattia L K, puolukkasurvosta, värikkäät kasvispihvit M L G K, yrttikastiketta L G N S K, perunasosetta L G K, salaattipöytä

To Broileri-perunalaatikkoa L G N S K, kasvisrisottoa M L G K, salaattipöytä, leipää

Pe Liha-juurespataa M L G N K, juures-soijapataa M L G K, perunaa, salaattipöytä

1990-luvulta

2000-luvulta

2010-luvulta Ruokalista on vuodelta 2018.

Kasvisruokapäivä otettiin Helsingin kouluissa käyttöön tammikuussa 2011. Tässä listassa se on keskiviikko. Tarjolla on kaksi kasvispääruokavaihtoehtoa. Koulujen raaka-aineiden suomalaisuusaste on 70 – 80 prosenttia ja se riippuu muun muassa vuodenajasta ja ruokalistasta. Koska yhä useammilla oppilailla on joku allergioista tai uskonnollis-eettisistä syistä johtuva ruoka-ainerajoite, listassa kerrotaan irtokirjaimin, mistä ruoka on valmistettu – tai ennemminkin, mitä raaka-aineita siitä puuttuu. Kirjainten selitykset: M = maidoton, L = laktoositon K = kananmunaton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton ja G = gluteeniton. Syyslukukaudesta 2018 alkaen ruokalistoilta on merkitty myös lyhenne VEG, joka tarkoittaa vegaanille sopivaa ruokaa.



4. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

- Ma** Ruispuuro, maitoa, ruisleipää
- Ti** Mannapuuro, maitoa, ruisleipää
- Ke** Lihakeitto, maitoa, ruisleipää
- To** Hernekeitto, maitoa, ruisleipää
- Pe** Riisivelli, grahamsämpylä, juustoa, ruisleipää
- La** Ohrahiutalepuuro, maitoa, ruisleipää

- 1940-luvulta
- 1950-luvulta** Tämä ruokalista otettiin käyttöön marraskuussa vuonna 1955.
- 1960-luvulta

Kaupunginhallitus hyväksyi 15.11.1955 kahden viikon ruokavalion, joka sisälsi lihakeittoa 3 päivänä, hernekeittoa 2 päivänä, puuroja 4 päivänä sekä kuivamuonaa 2 päivänä (ruokalistalla riisivellin kanssa).

5. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

Ma Uunikala, perunasose, punajuuret

Ti Palsternakkapaistos, porkkanaraaste, raejuusto

Ke Lihakeitto, jälkiruoka

To Kanaviilokki/hedelmäkana, riisi, kaaliporkkana-ananassalaatti, mustaherukkasurvos

Pe Veriohukaiset/pinaattiohukaiset, kaalipuolukkasalaatti, jäätelö

- 1970-luvulta
- 1980-luvulta** Tällainen ruokalista oli käytössä lukuvuonna 1988-1989.
- 1990-luvulta

Koululaisten suosikkiruokia vuonna 1984 olivat kalapuikot, lihapyörökät, lihamakaronilaatikko, kanaviilokki / hernekeitto / jauheliharisotto.

1980-luvun loppuvuosien taloudellinen nousukausi näkyi myös kouluruuassa.

Silloin ruokalistalle ilmestyivät mm. broilerinkoivet. Tosin 1990-luvun alkupuolen lama poisti broilerinkoivet ruokalistoilta.

1980-luvulla ruokien raaka-aineissa alkoi olla kansainvälisiä makuja ja ruokalistat monipuolistuivat.



6. Miltä vuosikymmeneltä on tämä ruokalista?

Ma Ohrarouhepuuro, tuoremehu, sulatejuusto

Ti Maksaperunasuikalelaatikko, lanttu-porkkanaraaste

Ke Kanaviilokki, perunat, mustaherukkahillo

To Lihamakaronilaatikko, tomaattisose, punakaalisalaatti

Pe Lihakeitto, hedelmä

- 1960-luvulta
- 1970-luvulta** Ruokalista oli käytössä lukuvuonna 1977-78.
- 1980-luvulta

Risotot, jauhemaksapihvit, lindströminpihvit, veriohukaiset ja kalapalat sekä kanaviilokki ilmestyivät ruokalistalle 1970 -luvulla.

Kanaviilokki nautittiin kuorittujen perunoiden ja mustaherukkahillon kanssa. 1970-luvulla alkoi myös erityisruokavalioiden hoitaminen (diabetes, keliakia, laktoosi-intoleranssi, kala-allergia).

7. Mikä oli koululaisten suosikkiruoka Helsingissä vuonna 2015?

- hernekeitto
- makaronilaatikko
- kalapuikot**

Koululaisten suosikkiruoka Helsingissä vuonna 2015 oli kalapuikot. Tortillat kasvistäytteellä oli hyvänä kakkosena ja pinaattiohukaiset kolmosena. Tehtyyn kyselyyn vastasi noin tuhat eri-ikäistä lasta ja nuorta. Vuonna 2017 julkaistut ravintosuositukset painottavat kasvisen, kalan ja vaalean lihan lisäämistä sekä punaisen lihan vähentämistä ruokalistalta.



Visailun laativat Anu Heikkinen ja Raili Löyttyniemi vuonna 2018, jolloin maksuton kouluruokailu täytti 70 vuotta.