

# SUOMALAINEN RUOKAKULTTUURI

- Ruokailuajat - Meal times
- Aamiainen - Breakfast  
06.00 - 08.00

Puuroa, kahvia, leipää, kananmunia ja juustoa.  
Porridge, coffee, bread, eggs and cheese.



# Lounas - Lunch 11.00 - 13.00

- Työpaikoilla, kouluissa ja päiväkodissa syödään kunnon lounas.
- A proper lunch is served at the workplace, in schools and day-care centres.

Päiväkahvit - Coffee break 14.00 - 15.00

MUNKKI



# Päivällinen - Dinner 17.00 - 19.00



Makaronilaatikko

# ILLALLINEN

- Arki-illallinen koostuu ruuasta, juomasta, leivästä ja joskus jälkiruuasta. Juomana voi olla maitoa, piimää tai vettä. Leipä on harvoin patonkia. Jälkiruuaksi maistuu vaikka marjarahka. Arki on Suomessa kiireinen. Perheet eivät aina ehdi syödä yhdessä, vaikka haluaisivat.

# Juhlitaan! - Let's celebrate!

- Vappu - May Day (Ilmapallot, serpentiinit ja kuohuviini kuuluvat vappujuhliin. Vappusyötävää ovat nakit, perunasalaatti, tippaleivät, munkit ja juomana sima.
- Rapujuhlat - Crayfish parties
- Joulu - Christmas (Joulupöytä on täynnä herkkuja - kinkkua, laatikoita ja sillejä)
- Juhannus



# Suomalaisia ruokia - Traditional food



Hernekeitto - Pea  
soup

- Leiba süüakse palju. Vanim leivaliik on täisrukkijahuleivad. Lääne Soomes **reikäleipä** ja Ida Soomes **ruislimppu**.



# Karjalanpiirakka - Karelian pasties



Karjalanpiirakka on suolainen piiras. Ruiskuoren sisällä on riisipuuroa. Sitä kutsutaan myös riisipiiraksi.

Karjalanpiirakan kanssa tarjoillaan yleensä munavoita. Munavoissa voihiin on sekoitettu keitetty kananmuna.

# Musta makkara



mämmi  
graavilohi  
bostonkakku  
merimiespata

mämmi  
lihapullat  
pannukakku  
korvapuusti  
ohraryynipuuro riisipuuro  
nakkikastike  
perunarieska  
setsuuri  
sultsina  
lenkkimakkara maksalaatikko hanna-tädin pikkuleivät porkkanalaatikko

kalakukko  
porkkanalaatikko  
lanttulaatikko  
rosolli  
omenalörtsy  
makaronilaatikko  
silakat  
imelletty perunalaatikko  
kiisseli  
pannukakku  
riisipuuro  
porilainen  
pyttipannu  
ruisleipä  
läskisoosi  
omenapiirakka  
karjalanpiirakka  
mustikkapulla  
joulutorttu  
leipäressu  
alatoopi  
talkkuna

karjalanpaisti  
paistetut silakat puolukkapiirakka  
uunijuusto pulla lakkakakku kalakukko  
mustikkapiirakka lätty  
silakkalaatikko mustamakkara  
viili  
kalakeitto glögi hernekeitto  
graavilohi korvapuusti lanttulaatikko karjalanpaisti  
pullamössö lipeäkala  
kuivaliha karjalanpiirakka veripalattu kaalilaatikko  
rieska korvasienimuhennos piparkakku mannapuuro  
poronkäristys  
lohikeitto  
perunalaatikko joulukinkku kaalikääryleet  
kesäkeitto ruisleipä piparkakku leipäjuusto  
sekahedelmasoppa kaurapuuro

leipäjuusto