

Primitiivinen ruuanlaitto

□

Sisällys

- [1 Ruokavalio](#)
- [2 Säilöminen](#)
- [3 Muokkausmenetelmät](#)
 - [3.1 Puiminen](#)
 - [3.2 Jauhaminen](#)
 - [3.3 Sihtaaminen](#)
 - [3.4 Jauhojen käyttö](#)
- [4 Kypsennysmenetelmät](#)
 - [4.1 Höyrystäminen](#)
 - [4.2 Keittäminen](#)
 - [4.3 Paahtaminen](#)
- [5 Katso myös](#)

Ruokavalio

Katso sivu [Alkuperäinen ruokavalio](#).

Säilöminen

Intiaaneilla ja muinaissuomalaisillakin ruoka säilöttiin aitoissa jotka oli istutettu puunrunkojen tai oksien päälle. Kotona siemenet ja jyvät säilytettiin seinillä ja katossa roikkuvissa koreissa, mutta myös kuopissa ([aumat](#), [maakuoppa](#)) jotka oli vuorattu männyn kuorilla tai villiohnan oljilla.

Saamelaiset kuivasivat lihat ripustamalla ne suikaileina puiden oksille roikkumaan. Näin myös kalojen lihaa on kuivattu. Toinen tapa on ollut savustaa kodan katossa roikkuva liha.

Muokkausmenetelmät

Puiminen

Puimiseen käytettiin varstaa, eli yksinivelistä kepakkoa jolla hutmittiin jyväkasaa. Näin saatiin jyvät irti akanoista. Myös polkemista käytettiin sekä puuhuhmaretta. Tämän jälkeen jyvät ja akanat piti erottaa toisistaan tuulen tai pyyhkeen avulla.

Joissakin kulttuureissa jyvät laitetaan kasaan ulos kalliolle ja yksi henkilö pöyhii niitä. Neljä kävelee kasan ympärillä ja viuhkoilla viuhoo pölyävät akanat pois kasasta. Viides henkilö lakaisi akanoita erilleen. Tämän toimenpiteen ympärille on muodostunut oma rituaalinsakin.

Suomessa jyvät heitettiin vastapuoliseen nurkkaan ja akanat jäivät kevyempinä lähemmäksi heittäjää. Myös pyyhkeellä voi puida pyöreitä ja isohkoja siemeniä esim. hampunsiemenet levittämällä pyyhe kaltevan leveän laudan päälle ja laskemalla siemeniä lautaa alas. Näin akanat

jäävät pyyhkeen epätasaisuuksiin.

Vaikein tapa on tuulisella säällä heitellä siemeniä seulontakopalla ilmaan niin että akanat vie tuuli ja koppaan tippuu siemenet. Helpoin tapa lienee että joku viuhkalla viuhoo tuulta ja toinen kaataa siemeniä isoon koriin: akanat lentävät korin ulkopuolelle. Tämä menetelmä toimii sisällä talvellakin. Myös poljettavan viuhkakoneen voi rakentaa tätä varten.

Jauhaminen

Jauhot tehtiin muinoin paahdetuista tai paahdamattomista pähkinöistä, siemenistä ja jyvistä isolla kuppimaisella [morttelilla](#). Tammenterhojen jauhamiseen käytettiin leveää ja matalaa mortteria, kun taas pienille villikukkien siemenille käytettiin syvää mortteria (yli 30cm pitkä).

Jauhinvälineistä vanhin lienee [metate](#) joka on eräänlainen siirrettävä litteä jauhinkivi. Ne olivat reunallisia sileitä tasaisia kiviä joilla pyöritettiin sukkulamaista kiveä jyvien, lehtien ja marjojen päällä. Sitä käytettiin myös puimiseen.

Sihtaaminen

Suoritettiin tiheäpunoksisella korilla jota napautellaan sormilla. Jäljelle jäävät karkeat jauhot jauhetaan edelleen hienommiksi.

Jauhojen käyttö

Intiaanipallerot

Intiaanit kostuttivat jauhoja ja tekivät niistä erikokoisia palloja jotka he söivät sellaisenaan raakoina. Ne olivat pienemmillään marmorikuulan ja suurimmillaan appelsiinin kokoisia! Palluroissa saattoi olla villivihannesten lehtiä ja marjoja. Ne olivat toisinaan erittäin rasvaisia riippuen käytetyistä siemenistä. Tämä intiaanien ruoka sai espanjalaisilta nimeksi [pinole](#). Jauhaminen oli erittäin hyödyllistä sillä ilman esikäsitteilyä erityisesti pienet siemenet kulkevat ruuansulatuksen läpi.

Myös velliä tahi puuroa intiaanit tekivät siemenjauhoista, kuten myös leipiä ja kakkuja. Jauhoja saatettiin syödä myös sellaisenaan ilman kostuketta. Kastikkeita saatettiin suurustaa niillä.

Kypsennysmenetelmät

Höyrystäminen

Tasaisen kiven päälle laitetaan lehti- ja varsikerros, jonka päälle laitetaan kuumennetut kivet. Kivien päälle laitetaan vielä toinen kerros lehtiä ja varsia. Tämän jälkeen kiville heitetään vettä joka höyrystää lehdet ja varret.

Kalifornian intiaanit valmistivat näin mm. [malvoja](#). On myös maauneja joilla voidaan tehdä vastaava.

Keittäminen

Vesitiiviiseen astiaan laitetaan vettä, joka kiehutetaan kuumaksi tulella kuumennettujen kivien avulla. Kivet käytetään vedessä eräänlaisella kepillä, jossa on rengas. Kun vesi kiehuu lisätään juurekset ynnä muut. Kiehumista pidetään yllä kastamalla kiviä keittoon.

Paahttäminen

Siemeniä paahdettiin tiukkaanpunosissa seulontakorissa laittamalla kekäleitä tai kuumennettuja kiviä siementen sekaan ja heiluttelemalla koria edestakaisin. Näin siemenistä tuli maukkaampia ja akanat oli helpompi puida pois.

"In order to eat the seeds which they use in place of bread, they toast them first in great trays, putting among the seeds some pebbles or small stones heated until red. Then they move and shake the tray so it may not burn." - Miguel Costansó, 1769, Chumash-intiaanien parissa (kirja: Tending the Wild)

Tämän jälkeen siemeniä heitettiin ilmaan matalassa seulontakorissa antaen akanoiden ja niiden tuhkan lentää pois vedon/tuulen mukana.

Katso myös

- [Kalifornian intiaanien ruokakulttuuri](#)