

Muinaissuomalaisten ruokakulttuuri

Kirjoitettu Turkka Aaltosen ja Martti Arkon kirjan **Lallin pidot** pohjalta.

Muinaissuomalaisten ruokavaliossa eläinperäisillä ruoka-aineilla oli hyvin merkittävä osa. Suurin osa lihasta tuli kaloista, sillä niitä oli verrattaen helppoa pyydystää verkoilla ja katiskoilla. Virolainen muinainen sananlaskukin sanoo että:

Mies metsälle menevi,
laita pata kallelleen.
Mies kalalle menevi,
laita pata tulelle.

Tämänkaltaiseen ruokavalioon viittaa myös erään runonkerääjän päiväkirjan merkintä retkeltään kun hän tapasi vanhan yli 100-vuotiaan miehen. Tämän pitkän iän salaisuus oli että hän ei juonut viinaa, ei tupakoinut, eikä syönyt muuta lihaa kuin kalaa. Sen lisäksi hän söi paljon marjoja.

Kalojen lisäksi myös metsästettiin, mutta sen hyötysuhde oli paljon heikompi ellei sitä harjoittanut muun toiminnan ohessa esim. jousella metsästystä marjastaessa. Varsinainen metsästys keskitettiin tietyille ajankohdille kuten runsashankiselle talvikuulle, jolloin hirvi upposi mutta hanki kantoa ihmisen. Näin hirvi ei päässyt karkuun ja sen ruhosta saatiin ruokaa heimolle pitkäksi aikaa. Muinaissuomalaiset olivat varmasti muiden alkuperäiskansojen tavoin viisasta, ajattelevaa, optimaalisuuteen pyrkivää väkeä. Kaikki eläimet kävivät riistaksi: oravat, myyrät, majavat, sudet, karhut, joutsenet... Linnunmunia kerättiin pesistä kuitenkin viemättä niitä liikaa.

Kasvisruokaa syötiin verrattain paljon ja ennen varsinaisia viljelykasveja käytettiin villikasvien siemeniä viljan tapaan. Näitä villikasveja varmastikin myös puoliviljeltiin, sillä muuten esim. jauhosavikkaa olisi tavattoman työlästä kerätä eikä sitä edes riittäisi monen ihmisen tarpeiksi. Viljelymenetelmät ovat luultavasti olleet vastaavia kuin Kalifornian intiaaneilla eli kulottaminen, kylväminen, istuttaminen ja jakaminen.

Tärkeimpiä villiviljoja olivat ainakin heinähaitikka, ukontatar, ahosuolaheinä ja jauhosavikka. Ylivoimaisesti tärkein ravintokasvi oli kuitenkin vesipähkinä, jota silloin viljeltiin asumusten läheisyydessä. Myös marjoja, lehtiä ja kukkia syötiin ja niitä varmastikin säilöttiin paahdetuista siemenistä tehtyihin kuivaleipiin. Eli survottiin marjat, sekoitettiin jauhoja ja leivottiin ohut leipä joka kuivattiin. Jauhamiseen käytettiin vaakamortteria eli litteää kiveä jonka päällä jauhettiin siemenet pitkulaisella kivellä.

- [Villivihannesten ravintoarvot](#)

Arkeologiset todisteet

Borremosse-mies

Tanskasta suosta löytynyt ruumis jonka mahasta löytyi siemenpuuroa:

- 65% [heinähaitikka](#)
- 35% [ukontatar](#), [ahosuolaheinä](#) ja [jauhosavikka](#)

Tollundin mies

Toinen suosta löytynyt ja mahan siemenpuuro sisälsi:

- ahosuolaheinä
- jauhosavikka
- pellava
- ruis
- ukontatar

Gördingin Heden saviastia

- 2/3 ruis
- 1/3 ukontatar

Linkit

- <http://www.arkeo.net/kasvisivut/vesipahkina.htm>