



Medfinansieras av
Europeiska unionen



HAMK
Häme University
of Applied Sciences



NATURRESURSIINSTITUTET



HärligHavre
Livskraft från
kulturspannmål

Bilder: Finlands
Nationalmuseum,
Finna.fi

Härlig havre -livskraft från kulturspannmål -projektet främjar odling av lanthavre och gamla sorter som är lämpliga för ekologisk produktion och i ett föränderligt klimat. Bekanta dig med finska kulturspannmål på sidan www.viljalaari.fi

Havresoppa

1,5 kkp havregryn

1,5 l vatten

1 l mjölk

18–20 plommon eller 1 kkp russin

socker

(salt)

(10 sötmandlar)



Grynen sköljs, läggs i kallt vatten och kokas tills de är mjuka. Plommonen eller russinen sköljs, läggs i blöt någon timme och kokas därefter i blötlägningsvattnet. Havregrynen passeras. Mjölken kokas upp och den passerade soppan hälls i och får ett uppkok. Mandel skållas, skärs i strimlor och lägges i med frukten och fruktspadet. Serveras varm.

Källa: *Hemhushållningens grunder och en samling recept, Finlands svenska marthaförbund, 1940, s.118*



Medfinansieras av
Europeiska unionen

 **HAMK**
Häme University
of Applied Sciences

 **Luke**
NATURRESURSIINSTITUTET

 **NOVIA**
YRKESHÖGSKOLAN

 **HärligHavre**
Livskraft från
kulturspannmål



Medfinansieras av
Europeiska unionen



HAMK
Häme University
of Applied Sciences



HärligHavre
Livskraft från
kulturspannmål

Bild: Åbo
Stadsmuseum,
Finna.fi

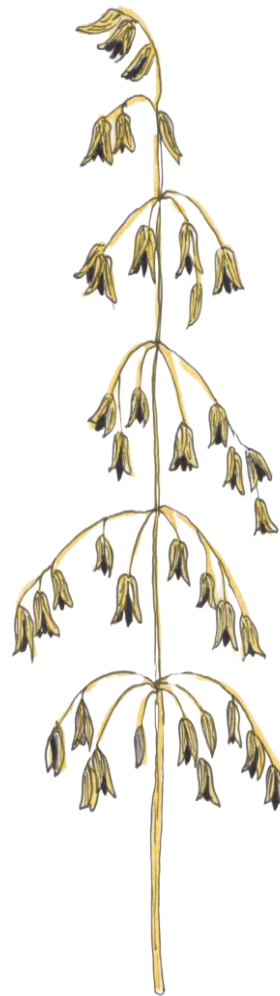
Härlig havre -livskraft från kulturspannmål
-projektet främjar odling av lanthavre och gamla sorter som är lämpliga för ekologisk produktion och i ett föränderligt klimat. Bekanta dig med finska kulturspannmål på sidan **www.viljalaari.fi**

Havrekakor

150 gr smör

1 hg strösocker

4 hg havregryn



Smöret tvättas och röres därefter, tills det är vitt och lätt, då sockret och havregrynen tillsätts. Degen lägges upp på mjölat bakkbord och utkavlas tunt. Med fyrkantiga eller runda släta mått uttagas kakor, som läggas på smord plåt och gräddas vackert gula vid ordinär ungsvärme. Kakorna tagas från plåten, först när de hunnit kallna.

Källa: *Vegetarisk kokbok, Ellen Turner, 1918, s. 22*



Medfinansieras av
Europeiska unionen

 **HAMK**
Häme University
of Applied Sciences

 **Luke**
NATURRESURSIINSTITUTET

 **NOVIA**
YRKESHÖGSKOLAN

 **HärligHavre**
Livskraft från
kulturspannmål



Medfinansieras av
Europeiska unionen



HAMK
Häme University
of Applied Sciences

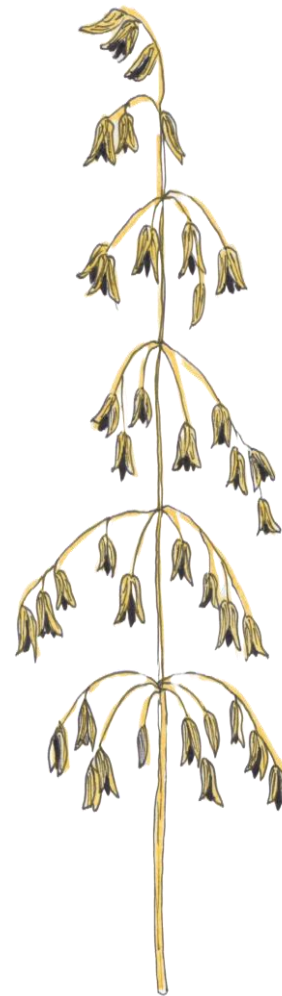


Bild: Finlands
Nationalmuseum,
Finna.fi

Härlig havre -livskraft från kulturspannmål
-projektet främjar odling av lanthavre och gamla sorter som är lämpliga för ekologisk produktion och i ett föränderligt klimat. Bekanta dig med finska kulturspannmål på sidan **www.viljalaari.fi**

Råkost-frukosträtt

Havregryn och små kärnfria russin vattenläggas tillsammans ett par timmar. Till 1 kopp havregryn och $\frac{1}{2}$ kopp sköljda russin tages 2 koppar vatten. Omedelbart före serveringen tillsättes 2 grovrivna äpplen, eller purén av två apelsiner, saften av $\frac{1}{2}$ citron eller litet bärsaft, honung och eventuellt en halv kopp grädde. Till sist strös en halv kopp finskurna nötter över.



Källa: *Helsingfors-Journalen*,
21.11.1931.



Co-funded by the
European Union



HAMK
Häme University
of Applied Sciences



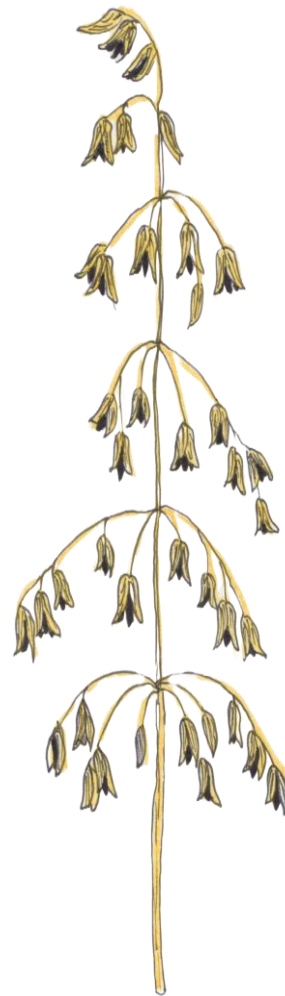
SweetOat
Vitality from
Heritage Grains

Photo: Tampere
Historical Museums,
Finna.fi

Sweet Oats – Vitality from Heritage Grains-
project promotes the cultivation of landrace
oats and old varieties suitable in organic
farming and in a changing climate. Get to know
more about Finnish landrace grains at the
homepage www.viljalaari.fi

Oat Water

1 liter of water
1 dl of oat flakes
salt
sugar



First rinse the flakes in cold water and then
in hot water and put them to cook in cold
water. When the flakes have boiled for
about an hour, strain them out of the liquid
(and use them for oat porridge). Season the
oat water with salt and sugar; berry juice
can also be mixed into it, but in that case, it
should not be salted.

Source: *Pienviljelijä: Maanvuokraajain ja
pienviljelijäin liiton äänenkannattaja,*
1.1.1937, no 1, p. 25



Co-funded by the
European Union



HAMK
Häme University
of Applied Sciences



Photo: Craft Museum
of Finland, Finna.fi

Sweet Oats – Vitality from Heritage Grains-
project promotes the cultivation of landrace
oats and old varieties suitable in organic
farming and in a changing climate. Get to know
more about Finnish landrace grains at the
homepage **www.viljalaari.fi**

Oat Porridge

1 liter of water

1.5 liters of milk

1.5 liters of whole oat flakes

salt

Source: *Perheen emäntien
kotitalousapulainen: Kotiapulaisten ja
perheenäitien ammattilehti ja
lomahetkilukemisto, 1.1.1932, no 1, p.
23*





Co-funded by the
European Union



HAMK
Häme University
of Applied Sciences



Photo: Craft
Museum of
Finland, Finna.fi

Sweet Oats – Vitality from Heritage Grains- project promotes the cultivation of landrace oats and old varieties suitable in organic farming and in a changing climate. Get to know more about Finnish landrace grains at the homepage www.viljalaari.fi

Oat Flakes Pudding

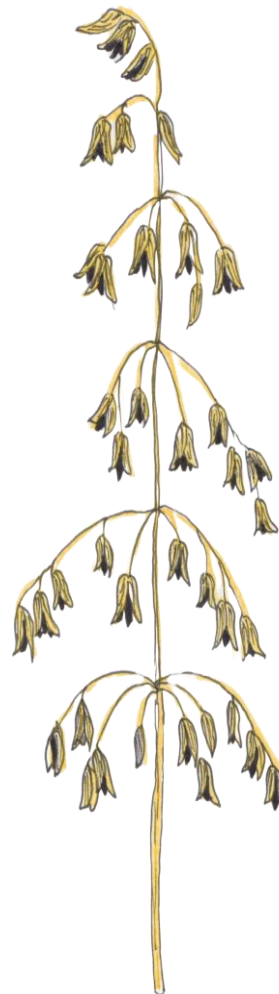
4 dl oat flakes

5 dl milk

100 g dried apricots or apples

0.5 dl sugar

0.5 lemon, juice and zest



Soak the fruit in a small amount of water for 24 hours. Mix all the ingredients, place them in a greased baking dish, and cook in the oven. When the pudding has cooled slightly, turn it out onto a serving dish and serve with a fruit sauce. An egg can be added to the pudding.

Source: *Emäntälehti: Martta-yhdistyksen äänenkannattaja*, 1.8.1920, no 8–9, p. 129–130



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Suomen
käsityön museo,
Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Kauraleipä

5 dl maitoa
2 dl kaurahiutaleita
3 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
1 tl hiivaa.

Hauduta hiutaleet lämpimään maitoon, lisää suola ja jauhot. Kohota ja paista 200 °C 30 min.

Lähde: *Maaseudun Emäntä*, 1935.



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Suomen
kansallismuseo,
Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Talkkunahyve

3 dl marjasosetta

1 dl rahkaa

0,5 dl maitoa

1 rkl sokeria

3 rkl talkkunaa

1 dl kuohukerma

Vaahdota kerma. Sekoita muut raaka-aineet keskenään ja laita tarjoilukulhoon. Koristele marjoilla ja kermavaahdolla.

Lähde: Nummelin, Juri & Teerijoki, Elina (2005) Pieni talkkunakirja, s. 42.



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



LUONNONVARAKESKUS



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Vantaan
kapunginmuseo,
Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

S

Talkkuna kuumana

7 dl vettä

3 dl talkkunajauhoja

1, 5 tl suolaa

Vatkaa kiehuvaan veteen talkkunajauhot. Haudata viitisen minuuttia liedellä. Tarjoile voisilmän, hillojen tai tuoreiden marjojen kera.

Lähde: *Linnilä, Kai (2015) Puuron ja talkkunan voimalla, s. 61*



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



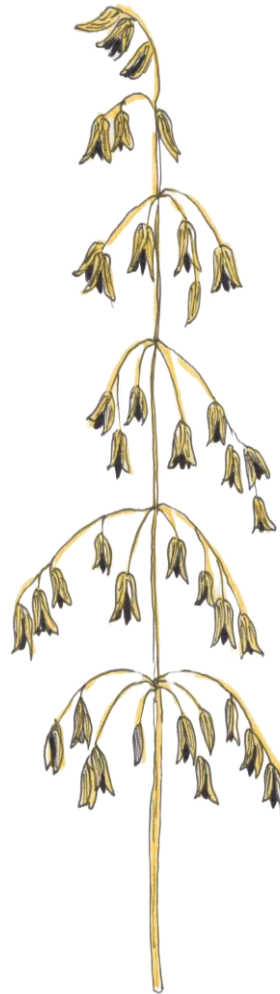
KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Suomen
kansallismuseo,
Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Herkkupuuro (10:lle)

4,5 l vettä
700 gr kauraryyniä
500 gr puolukkasosetta
150 gr kuivattuja omenia
kanelipalanen
400 gr sokeria
hiukan suolaa



Kuivatut omenat huuhdotaan jappanaan edellisenä iltana likoamaan. Puolukat ja ves i keitetään, siivilöity puolukkamehu, liotetut omenat, kauraryynit ja kaneli pannaan kattilaan ja keitetään kunnes kauraryynit ovat kypsyneet ja omenat soseutuneet. Puuro maustetaan sokerilla ja suolalla.

Lähde: *Lotta-Svärd* yhdistyksen äänenkannattaja, 28.2.1938.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



LUONNONVARAKESKUS



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Turun
kaupunginmuseo,
Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Ruotsalainen kaurakiisseli

1,5 dl kauraryynejä (litistettyjä)
1 ltr. vettä
1-2 tl sokeria
0,5 tl suolaa



Ryynit pannaan kiehumaan kyläänveteen ja saavat hiljalleen kiehuapehmeiksi. Mausteet lisätään ja seospu serretaan siivilän läpi. Kiisselikaadetaan vadille, saa jäähtyä jatarjotaan hillon tai keitettyjen hedelmienkera. Kermaa tai maitoa voi lisäksitarjota kiisselin kera.

Lähde: *Emäntälehti- Martta-yhdistyksenäänenkannattaja*, 1.10.1930, no 10.



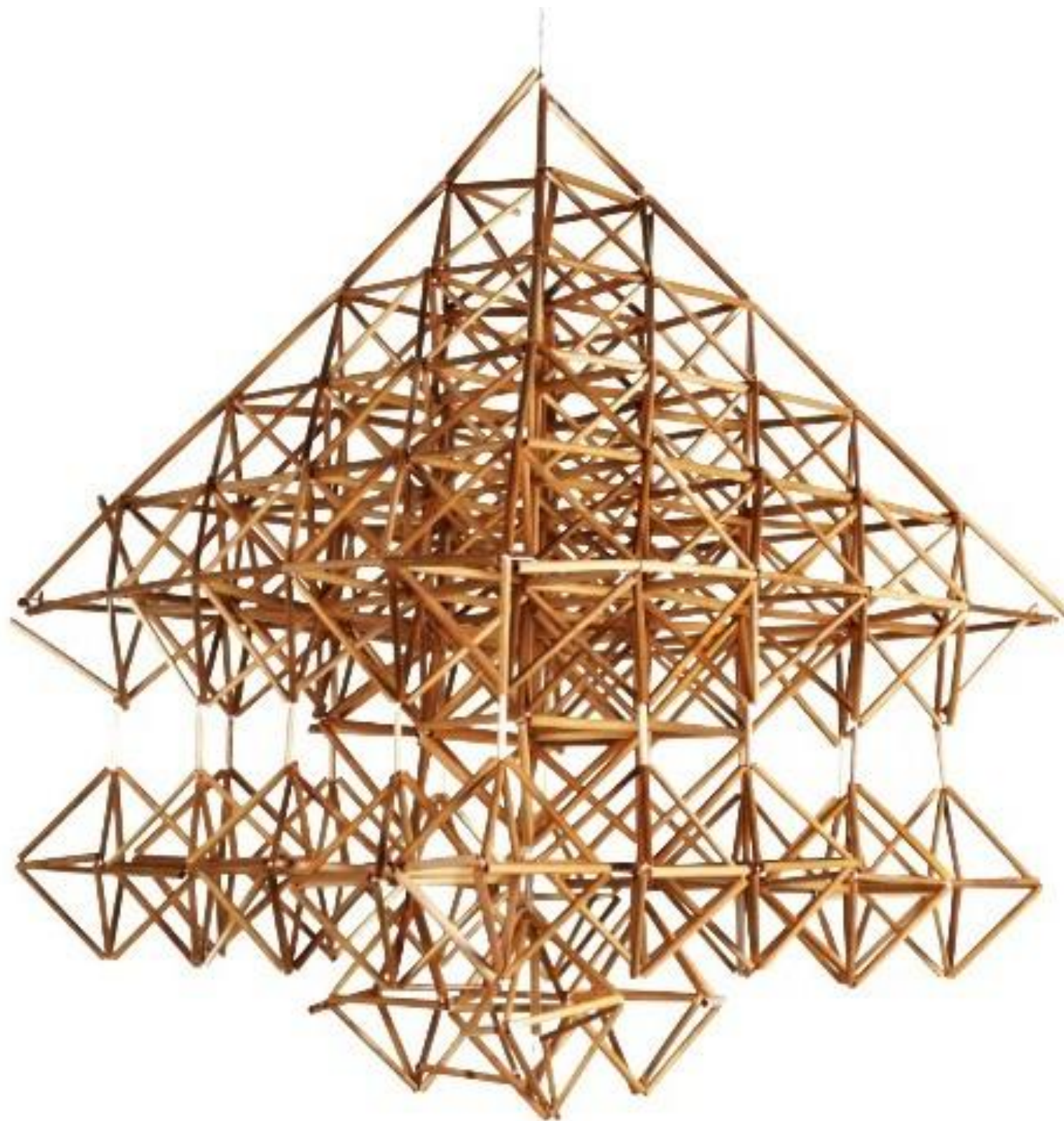
Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Keski-Suomen
museo, Finna.fi

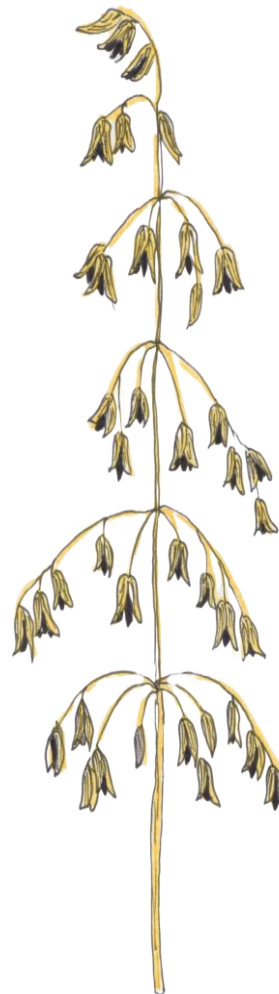
Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Kaurapuuro

1 l vettä
2 dl kauraryynejä
suolaa.

Keitä vesi, lisää kauraryynit ja suola.
Hauduta hiljalleen 15–20 min. Tarjoa
maidon ja voin kera.

Lähde: *Kotiruoan käsikirja*, 1938.



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu





**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuva: Suomen
kansallismuseo
, Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Kaurarieskat

3 dl kaurahiutaleita
2 dl piimää
1 muna
1 tl suolaa
½ tl soodaa.

Sekoita ainekset, muotoile rieskoiksi ja paista 225 °C 10–12 min.

Lähde: *Emäntälehti*, 1944.



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuvat: Tampereen historialliset
museot, Suomen käsityön museo,
Suomen kansallismuseo, Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Kauralimu

1 dl kaurahiutaleita
1 l vettä
2 rkl sokeria
hieman sitruunaa.

Liota hiutaleita, siivilöi, lisää sokeri ja sitruuna, tarjoa viilennettynä.

Lähde: *Emäntä ja Koti*, 1915.



Euroopan unionin
osarahoittama



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



LUONNONVARAKESKUS



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maatiaisviljoista
elinvoimaa

Kuvat: Vantaan Ikauunginmuseo,
Suomen kansallismuseo, Turun
kaupunginmuseo, Finna.fi

Kaunis Kaura – maataisviljoista elinvoimaa -hankkeessa edistetään luomutuotantoon ja muuttuvaan ilmastoon soveltuvien maataiskaurojen ja vanhojen lajikkeiden viljelyä. Tutustu suomalaisiin maataisviljoihin sivusta **www.viljalaari.fi**

Kaurasoppa (makea)

1 l vettä

4 rkl kaurajauhoja

2 rkl sokeria

1 tl kanelia

Keitä ja tarjoa jälkiruokana.

Lähde: *Koti ja Keittiö, 1940.*



**Euroopan unionin
osarahoittama**



HAMK
Hämeen ammatti-
korkeakoulu



KaunisKaura
Maataisviljoista
elinvoimaa