



.....

# TRADITIONAL FINNISH FOOD

.....

**GET TO KNOW MORE ABOUT  
THE FINNISH SPECIALITIES AND TRADITIONAL FOOD**

**METSOKANGAS  
COMPREHENSIVE  
SCHOOL**

ERASMUS+ KA229  
2019-2021



Finland  
LAND OF SNOW, MIDNIGHT SUN  
AND SANTA CLAUS





# Sisältö-Index

## Alkupala - Starter

Karjalanpitirakka	4
Careljan pie	5

## Pääruoka - Main dish

Poronkäristys	6
Sauteed reindeer	7
Lohikeitto	8
Salmon soup	9

## Jälkiruoka - Dessert

Köyhät ritarit	10
Fried buns	11
Lusikkaleivät	12
Spoon biscuits	13



# Karjalanpiirakka

## AINEKSET:

### Puuro:

- 150g puuroriisiä
- 300g vettä
- 50g suolatonta voita
- 1l maitoa
- suolaa

### Taikina:

- 100g ruisjauhoja
- 50g speltti- tai vehnä jauhoja
- 3g suolaa
- 75-85g vettä
- 15g sulatettua voita
- 50g voita voiteltuun

### Munavoi:

- 2 munaa
- 20g voita

Keitä puuroriisistä riisipuuro kiehattamalla ensin vesi ja lisäämällä sen jälkeen riisit veteen. Lisää lopuksi maito ja suola. Anna sen jäähtyä.

Yhdistä taikinaan tarvittavat ainesosat toisiinsa , pyörittele taikinasta pieniä palloja ja kaulitse ne soikeiksi piirakkapulikalla. Lisää tämän jälkeen riisipuuro kuoren sisään ja rypytä reunat nätisti.

Paista karjalanpiirakat 275 asteessa noin 10-15 minuuttia. Tee munavoi yhdistämällä munat ja voi toisiinsa.

Tarjoo karjalanpiirakat munavoilla.





# Carelian pie

## Ingredients:

### Porridge:

- 150 g short grain rice
- 300 g water
- 50 g unsalted butter
- 1 l whole milk
- some salt

### Dough:

- 100 g whole rye
- 50 g spelt flour or wheat flour
- 3 g salt
- 75 - 85 g water
- 15 g butter melted
- 50 g butter for brush

### Egg butter:

- 2 boiled eggs
- 20g butter

Boil water and add rice. Cook until there is no water left anymore. Add milk and let the porridge boil at a low heat for about an hour. Add some salt and let it to cool down.

### Dough:

Mix the flours and salt into water and knead into a solid dough. Bake dough as an oblong shaped, thin pieces with the rolling pin. After that fill them with the rice porridge and pinch the sides in. Bake at 275°C for 10 - 15 min., until the porridge is golden brown.

Egg butter: Mix the boiled eggs and butter.

Enjoy Carelian pies with egg butter.



# Poronkärjistys

## Ainekset:

- 750g poronlihaa
- 100g rasvaa
- 3dl vettä
- 1 sipuli
- pippuria
- suolaa

## Perunamuusi:

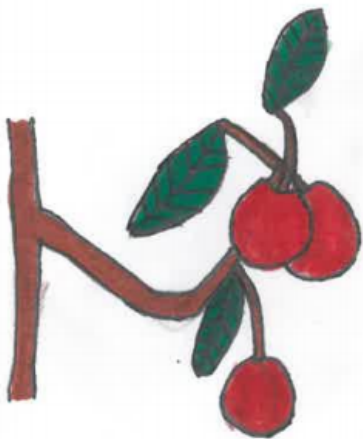
- perunoita
- suolaa
- voita
- maitoa/kermaa

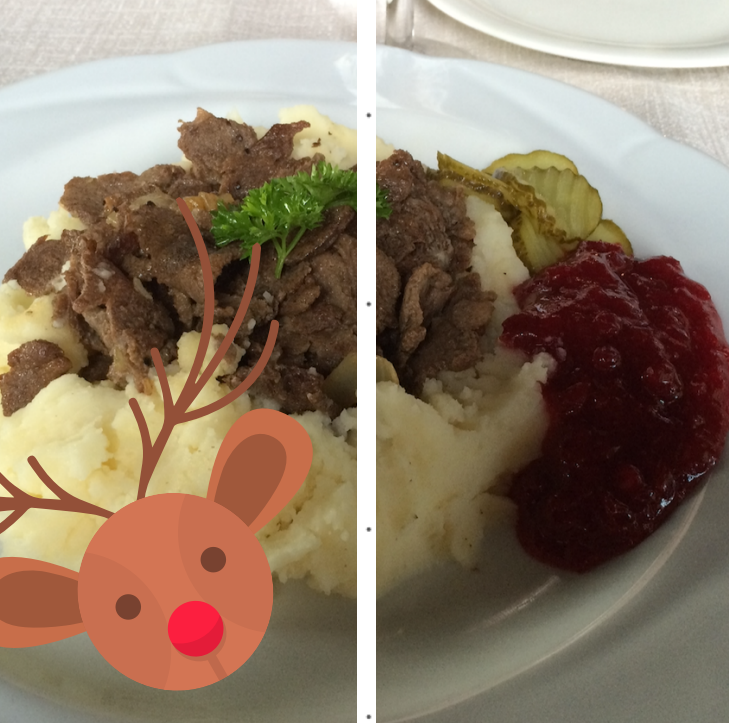
Viipaloi poronliha ohuiksi siivuiksi.  
Paista se paistinpannalla voin ja sipulin kera.  
Mausta liha.

Kaada poronliha kattilaan ja paista lihaa  
uunissa kannen alla noin kaksi tuntia  
175-200 asteessa.

Keitä perunat. Lisää suola, rasva ja  
maito/kerma ja tee niistä survimellä  
perunamuusia.

Tarjoa puolukkahillon ja suolakürkkujen kera.





# Sauteed reindeer

## Ingredients:

750g reindeer meat  
100g butter  
3dl water  
1 onion  
pepper  
salt

## Mashed potatoes:

potatoes  
salt  
onion  
butter and milk for smashed

Cut thin slices of the reindeer. Fry it on a pan quickly with butter and chopped onion. Add spices. Put the meat in a covered pot and cook it in the oven about 2 hours in 175-200 Celsius degrees.

Cook the potatoes. Add salt, butter and milk and smash potatoes with blender.

Serve with lingonberries and pickled cucumber:



# Lohikeitto

## Ainekset:

- 7dl vettä
- 1 tl suolaa
- 1 sipuli
- 4 perunaa
- noin. 300g lohta
- loraus kermaa

## Päälle:

- tilliä
- purjoa

Keitä vesi kiehuväksi ja lisää mausteet.

Pese, kuori ja pilko perunat.

Silppua sipuli. Keitä näitä noin 5 minuuttia.

Lisää lohialaset ja keitä noin

15 minuuttia. Lisää kerma.

Tarkista maku.

Ripottele tilliä ja purjoa keiton päälle.

Tarjoile ruisleivän ja voin kera.







# Salmon soup

## Ingredients:

- 7dl water
- 1 tsp of salt
- 1 onion
- 4 potatoes approx.
- 300g salmon
- dash of cream

## On the top:

- dill chive



Boil the water and the spices. Wash, peel and cut the potatoes. Chop the onion. Boil them approx. 5 minutes. Add the cut salmon and boil for approx. 15 minutes. Add the cream. Check the taste.

Sprinkle some dill and chive on the top.

Serve with rye bread and butter.



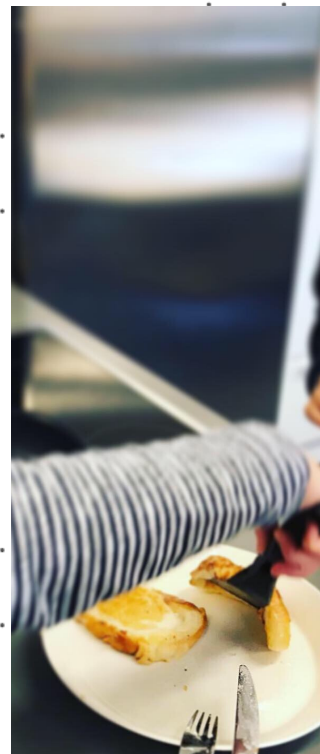
# Köyhät ritarit

## Ainekset:

- pussillinen viipaloituja pullapaloja
- 1 muna
- 1 litra maitoa
- paistamiseen margariinia

Sekoita maito, muna, jauhot, sokerit ja suola keskenään. Upota pulla- tai leipäviipaleet maitoseokseen hetkeksi ja nosta ne lautaselle kostumaan. Paista leivät voissa tai margariinissa kauniin ruskeiksi molemmin puolin.

Tarjoa köyhät ritarit lämpiminä hillon ja kermavaahdon kanssa.





# Fried buns known as Poor knights

## Ingredients:

bag of bun slices

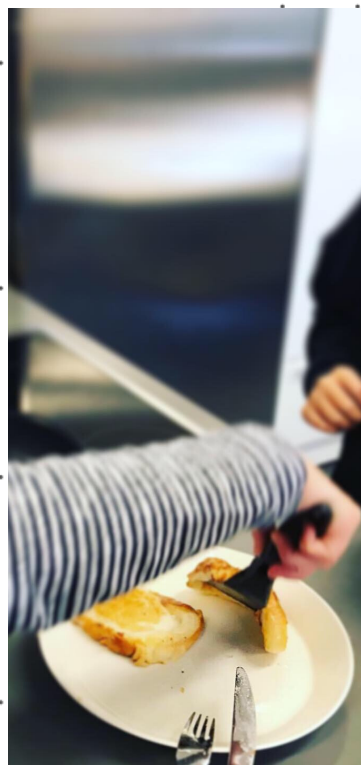
1 egg

1 liter of milk

use running margarine or butter for frying

Blend in the egg structure. Add milk and vanilla sugar · Dip the bun slices in egg milk. Brown the butter in a pan until it is light brown. Fry the bun slices until it's brown on both sides.

Serve with jam and whipped cream, for dessert or with coffee.



# Lusikkaleivät

## Ainekset:

200 g oikeaa voita  
1,5 dl sokeria  
4 dl vehnä jauhoja  
2 tl vaniljasokeria 1  
tl soodaa

## Väliin:

vadelmamarmeladia

## Päälle:

sokeria

Keitä voita kattilassa kannen alla hiljalleen, kunnes se on saanut kauniin kultaisen värin ja vaahto alkaa laskea, jäähtyä.

Sekoita kuivat aineet ja lisää jäähtynyt voisula.

Muotoile pikkulusikalla keksejä parillinen määrä.

Paista 175-asteessa n. 12-15 min Anna jäähtyä.

Levitä keksille vadelmamarmeladia, paina toinen keksi toisen päälle.

Koristele tomusokerilla.





# Spoon biscuits

## Ingredients:

200 g butter  
1.5 dl sugar  
4 dl wheat flour  
2 teaspoons vanilla sugar  
1 teaspoon soda

## Filling:

raspberry marmelade

## On the top:

powdered sugar

Boil the butter under the lid slowly until it has a beautiful golden color and the foam begins to lower. Let it cool.

Mix the dry ingredients and add the cooled and melted butter.

Press the dough in a small spoon (shape with a small spoon), bake at 175 degrees for about 12-15 minutes. Let them cool.

Spread the raspberry marmalade on the biscuits, press two halves on top of each other.

Roll with the powdered sugar.





.....

# TRADITIONAL FINNISH FOOD

.....

**METSOKANGAS  
COMPREHENSIVE  
SCHOOL**

CLASSES OF 1BC, 5A, 6C  
9TH GRADERS' ICT GROUP  
5TH GRADERS' ERASMUS+ CLUB  
3RD GRADERS' ERASMUS+ ART CLUB

TEACHERS

JAANA, MARKO, MINNA, SANNA  
AND PÄIVI



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

