

Lahden yhteiskoulu, Finland



Lahden yhteiskoulu was founded in 1896. For people in Lahti having a secondary school was a matter of great significance; a small country town with fewer than 1000 inhabitants had a stately school built on a most essential location, next to the church.

The school for upper secondary department for adults in connection with Lahden yhteiskoulu was established in 1963 being the first school for upper secondary department for adults outside the capital area. Lahden yhteiskoulu is a unit comprising the comprehensive classes from the 6th to 9th, upper secondary school and upper secondary department for adults. The school unit has more than 1600 students and another 150 attending separate subject studies in the upper secondary department for adults. The school employs more than 100 teachers and other staff members.

The school curriculum enables a wide choice of subjects in comprehensive and upper secondary school as well as in the upper secondary department for adults. There is a choice between five foreign languages: English, Latin, French, German and Russian. In upper secondary school Physics, Chemistry and Biology studies can be extended through practical courses; in Psychology through research courses, making students acquainted with scientific research. Art and non-academic subjects provide extra project, workshop and creative-writing courses.

In comprehensive school students can attend special, advanced courses in Mathematics. All students learn to know Computer Science. There are also special music, art and mathematics oriented classes in comprehensive school where students are accepted through special screening.

Lahden yhteiskoulu has received a special prize for the best results in the province of Päijät-Häme. Most students aim at further studies in universities and other institutes of higher education. According to the statistics about 50 per cent of students of Lahden yhteiskoulu upper secondary school were continuing their studies at the university level. The percentage is one of the highest in the whole country.

The school magazine called Riento has been edited by students with special interests in newspaper work. Computer Science has its own facilities with Internet-connection. There is a gym which can be used after school hours.

Lahti



Lahti is located in southern Finland, 100 kilometers north of Helsinki, the capital of Finland. Thanks to good connections via airplane, busses and trains, Lahti is very easy to reach. Helsinki-Vantaa International Airport is within an hour's drive from Lahti.

Lahti's population has risen from around 3000 in the 1900s to over 100 000 today, making it the eighth largest city in Finland. Lahti is a nice place to live, study, work or do business.

Lahti offers events all around the year. Possibilities for exercising and recreation are outstanding throughout the year. The Sibelius Hall, a congress and concert centre, and numerous other facilities offer a wide range of cultural events. Sinfonia Lahti, the city orchestra, is internationally respected and presents musical masterpieces. The new harbor area with pleasant parks has become the living room of all citizens. Lahti Sports Center is a real gem for almost every sporting need one may have. Yet it is a place of great natural beauty, well equipped and next to the heart of the city with all its services. The magnificent world famous ski jumping towers, stadium and hundreds of kms of ski trails, just to mention few.



Päijät-Häme



The Lahti region is Finland's fifth largest urban region. With its versatile range of services the city of Lahti forms the centre of an economic region with 200,000 inhabitants, as well as a thriving business city. The surrounding ridge and lake landscapes provide a natural living environment. Lahti is also the gateway to the Finnish Lake District. The waterway stretching from Lake Vesijärvi via the Vääksy Canal to Lake Päijänne allows you to reach as far as Central Finland by water.

The city of Lahti is a hundred years old, but its history dates back far beyond that. Lahti is home to the oldest Finnish residential area known today - the Ristola area in the suburb of Renkomäki was already populated over 9,000 years ago! Furthermore, the village of Lahti is mentioned in official documents for the first time in 1445, as a village in Hollola parish.

The Lahti region has a long tradition in trade and entrepreneurship. Good traffic connections gave rise to a boom in business. The most significant branches were the joinery and textile industries, which centred on craftsmanship. Based on these traditions, the city of Lahti is known as the city of carpenters and is still the most significant centre of woodworking and furniture design and manufacture in Finland.

Strong industries in the Lahti region include the plastics and mechatronics industries, as well as the food and beverage industries, which are largely based on grain cultivation. Together with the woodworking and furniture industries they account for a significant proportion of the GNP in the province. The environmental business sector is a rapidly growing speciality sector in the region.



Rye



Rye is most popular in Scandinavian countries and especially Finns are very fond of rye bread and rye pudding, which is also called „mämmi“. Rye tastes very different from any other common crops and the taste is a lot stronger than in e. g. wheat. The other difference is the dark color, when e. g. oat and wheat are light yellow.

Rye was the very first crop ever to be grown and researchers believe that humans started to grow rye around 8000 BC. Rye was brought to Europe in the Bronze Age (ca. 1800-1500 BC), although at the time wheat was the most used crop and it took long before rye became more popular in Europe.

Rye came to Finland 500 BC at the latest and it survived well in the Scandinavian conditions, even though the land wasn't very moist and the climate was cooler than in Eastern Europe. Even though rye wasn't as popular as wheat, Finns grew rye because rye bread didn't go off as fast as bread made of wheat and rye coped well in the Scandinavian environment. Rye grows even in winter if the temperature rises above zero regardless of snow, as long as the snow doesn't cover the crops. In the past Europeans thought rye as a crop only to prevent considered starvation away and considered wheat more valuable. They also complained that rye wasn't gentle to the stomach and it tasted bitter. It is true that rye doesn't melt in the stomach as well as wheat, but that is why it is so good for health. The dietary fibers are actually really good for the stomach and rye even prevents some types of cancer. It also contains many important proteins and minerals.

Eeva-Maija Ekman



Sailor's Beef

Ingredients

200 g roast beef
2 sp wheat flour for flouring
crushed black pepper
½ tsp salt
1 onion
1 carrot
3-4 potatoes
2 dl water



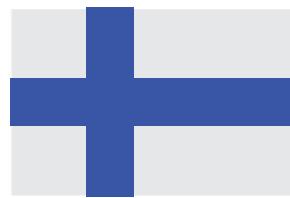
-
1. Cut the roast beef into 6-8 slices.
 2. Beat the beefs lightly with your fist
 3. Mix wheat flour and spices on a plate. Flour the beef.
 4. Fry the floured beef in a pan.
 5. Wash, peel and slice the potatoes, onion and carrot.
 6. Put the fried beef, potatoes, onion and carrot in a casserole.
 7. Add the water. Bake sailor's beef at 200 °C for at least an hour.

Sailor's beef is an easy Finnish everyday dish. In western Finland they used to use less carrot and the Sailor's beef was flavored with lager. Sailor's beef tastes delicious also the next day when heated for example in a microwave oven.

Merimiespihvi

Ainekset

200 g naudan mureaa paistia
2 rkl vehnäjauhoja jauhottamiseen
mustapippurirouhetta
½ tl suolaa
1 sipuli
1 porkkana
3-4 perunaa
2 dl vettä



-
1. Leikkaa paistista 6-8 ohutta viipaletta poikkisyin.
 2. Nuiji pihvejä kevyesti nyrkillä.
 3. Sekoita jauhot ja mausteet lautasella. Jauhota pihvit.
 4. Ruskista jauhotetut pihvit pannulla.
 5. Pese, kuori ja viipaloi perunat, sipuli ja porkkana ohuiksi.
 6. Laita pataan peruna-, porkkana-, sipuli- ja lihaviipaleet.
 7. Kaada vesi päälle. Kypsennä uunissa 200 °C vähintään tunnin ajan.

Merimiespihvi on helppo suomalainen arkiruoka. Länsi-Suomessa merimiespihviin käytettiin vähemmän porkkanaa ja liemi maustettiin pilsnerillä. Merimiespihvi maistuu hyvälle myös seuraavana päivänä esimerkiksi mikroaaltonuunissa lämmittynä.

Lotta Moisala

Moose Rolls with Chantarelle Filling

Ingredients

4 slices of moose sirloin

Filling

250 g chanterelles
one small chopped onion
salt and pepper
2 tbsp of Dijon mustard
8 slices of bacon



Sauce

1 carrot
1 onion
4 dl stock
1 bay leaf
1 garlic clove
2 tbsp of wheat flour
1dl cream

1. Chop the chanterelles fine and fry them in butter with the copped onion. Season with salt and pepper and let cool down.
2. Beat the moose sirloins lightly. Spread the mustard and the chanterelle mix on the sirloins, and put 2 slices of bacon on top. Roll the sirloins and tie with thread. Rub salt and pepper in the meat and fry on a pan until brown.
3. Wash, peel and dice the vegetables. Fry them on the pan with the moose rolls. Add bay leaf, garlic and stock. Bring to the boil.
4. Take the ingredients from the pan and put them in a casserole. Bake under cover at 170 °C for about 50 minutes.
5. Lift the rolls from the casserole and keep them warm.
6. Sieve the broth, pour it in the pan and bring to the boil. Thicken the sauce with wheat flour which is mixed with a dribble of water. Add the cream and let simmer for about 5 minutes.
7. Serve the moose sirloins with mashed potatoes, sauce and lingonberry mash.

Oona Niemi

Hirvikääryleet Kanttarellitääytteellä

Ainekset

4 viipaletta hirven ulkofileetä, á 150g



Täyte

250 g kanttarelleja
yksi pieni sipuli
hienonnettuna
suolaa ja pippuria
2 rkl dijoninsinappia
8 pekoniviipaletta



Kastike

1 porkkana
1 sipuli
4 dl lihalientä
1 laakerinlehti
1 valkosipulinkynsi
2 rkl vehnäjauhoja
1 dl kermaa

1. Paloittele sienet silpuksi ja paista voissa sipulin kanssa. Mausta seos suolalla ja pippurilla, anna jäähtyä.
2. Nuiji hirviviipaleet kevyesti. Levitä niille sinappia, kaksi pekoniviipaletta ja sieniseosta. Kääri lihaviipaleet rullalle ja sido langalla. Hiero pintaan suolaa ja pippuria. Ruskista pannulla.
3. Puhdista, kuori ja kuutioi juurekset. Ruskista ne pannulla kääryleiden kanssa. Lisää joukkoon lihalimi, laakerinlehti ja valkosipuli ja kiehauta.
4. Laita aineet pannulta pataan ja pata 170 asteiseen uuniin. Kypsennä kannen alla noin 50 minuuttia.
5. Nosta kääryleet padasta ja pidä ne lämpiminä.
6. Siivilöi paistoliemi, kaada se kattilaan ja kiehauta. Saosta kastike kylmään vesitilkkaan sekotetuilla vehnäjauhoilla. Lisää kerma ja anna kiehua hiljalleen viisi minuuttia.
7. Tarkista maku. Tarjoa perunamuusin ja puolukkasurvoksen kanssa.

Tässä ruuassa on paljon suomalaisia vaikutteita. Hirvi on Suomen suurin ja tärkein riistaeläin. Suomalaiset käyttävät myös paljon sipulia ja kermaa, joita molempia on tässä ruuassa. Perunakin on melkein jokapäiväinen elintarvike suomalaisille. Varsinkin kesällä suomalaiset syövät sieniä, koska niitä löytyy paljon Suomen luonnosta. Suomalaisessa ruuassa ei yleensä käytetä paljon mausteita, kuten tässäkään ruuassa ei ole. Kääryleitä on valmistettu jo jonkin aikaa Suomessa ja niitä on ennen tehty myös kaalista. Tässä oli hieman pohjakertomusta suomalaisesta ruokakulttuurista ja herkullisia hetkiä suomalaisen ruuan parissa.

Rye Coated Zander

Ingredients

750 g zander (4 pieces)
160 g rye bread
90 g butter
1 tbsp of parsley
1 tbsp of fresh thyme
1 tbsp of fresh tarragon
pepper
salt



-
1. Grate the bread. Mix the butter, herbs and other spices.
 2. Roast the zanders in a dry pan, both sides. Season with pepper and salt.
 3. Put the zanders in a casserole and spread the breadmix over them.
 4. Bake the casserole at 220 °C for about 10 minutes.
 5. Serve with mashed potatoes and boiled asparagus.



German students in Lahti (Finland)

Ruiskuorruettu Kuha

Ainekset

750 g suomustettua kuhaa (4 kpl)

160 g ruisvuokaleipää

90 g sulatettua voita

1 rkl persiljaa

1 tl tuoretta timjamia

1 tl tuoretta rakuunaa

mustapippuria

suolaa



-
1. Raasta leipä raastimella mureniksi. Sekoita joukkoon voi, yrtit ja muut mausteet ja sekoita tasaiseksi.
 2. Paahda kuhafileet kuivassa pannussa molemmin puolin ja mausta suolalla ja pippurilla.
 3. Siirrä kalat uunivuokaan ja levitä leipäkuorrute niiden päälle.
 4. Pane vuoka 220-asteiseen uuniin noin 10 minuutiksi.
 5. Tarjoa perunamuusin ja keitetyn parsan kanssa.

Oona Niemi

Meatballs

Ingredients

400 g minced meat
1 onion
2 dl cream
1 egg
4 tbsp bread crumbs
1 tsp salt
black pepper
oregano
paprika spice



-
1. Chop the onion and sauté it in oil.
 2. Measure the bread crumbs into a bowl and add the food cream. Let it swell for a couple of minutes.
 3. Add all the other ingredients, and mix the dough until smooth. Let the dough rest for a while.
 4. Form the dough into small balls with wet hands. Bake them in an oven at 200 °C for 10-15 minutes.
 5. Serve the meatballs with gravy and potatoes.

DINNER AT GRANNY'S

We are on our way to grandmother's place for dinner. Everyone can guess that we will be having granny's special yummy, meatballs. Not that anybody has anything against it, because everybody loves them.

When we arrive to her yard, granny hugs everyone warmly. When I step inside, I can smell the wonderful smell of just made meatballs. I see familiar faces around the table. Cousins, aunts and uncles have come there, too.

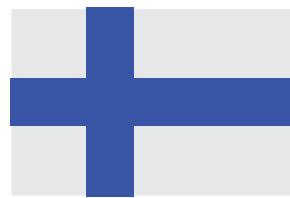
We eat the first portions fast and everyone lines up to get some more. A big bowl of meatballs and one of mashed potatoes are getting empty quickly. In the end there are only a few meatballs left, waiting for someone to eat them. After fighting over them with my cousins, we end up sharing them.

A few hours go by talking with the relatives. In the end, everyone is leaving for their own homes, satisfied. We thank granny and start our trip home. We can't wait for the next dinner at granny's.

Lihapullat

Ainekset

400 g jauhelihaa
1 sipuli
2 dl kermaa
1 kananmuna
4 rkl korppujauhoja
1 tl suolaa
mustapippuria
oreganoa
paprikajauhetta



-
1. Hienonna sipuli ja kuullota se öljyssä.
 2. Mittaa korppujauhot kulhoon ja lisää kerma. Anna turvota pari minuuttia.
 3. Lisää kaikki muut aineet, mausteiden määrää voi vaihdella, ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Anna taikinan olla hetki.
 4. Muotoile taikinasta pullia kostein käsin. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia.
 5. Tarjoillaan kastikkeen ja perunoiden kanssa.

PÄIVÄLLINEN MUMMOLASSA

Olemme matkalla mummolaan päivälliselle. Jokainen voi jo arvata, että tälläkin kerralla on tarjolla mummon erikoisherkkua, lihapullia. Eipä sillä, että se ketään haittaisi, sillä kaikki rakastavat niitä.

Pihaan saavuttuamme mummo halaa jokaista tulijaa lämpimästi. Kun astun sisään ovesta, nenäni kantautuu ihana vasta paistettujen lihapullien tuoksu. Pöydän ympärillä näen tuttuja kasvoja, serkut, tädit ja sedät ovat myös tulleet paikalle.

Ensimmäiset annokset syötiin nopeasti ja kaikki jonottivat hakemaan lisää. Suuri kulhollinen lihapulla ja kattilallinen perunamuusia hupenivat nopeasti. Lopulta jäljellä oli enää muutama lihapulla, jotka odottivat vain syöjiä. Taistelimme niistä serkkujeni kanssa ja päädyimme jakamaan ne.

Muutama tunti vierähtää sukulaisten kanssa kysellen kuulumisia. Lopulta kaikki tekevät lähtöä koteihinsa tytyväisinä ja kylläisinä. Kiitämme mummoa ja aloitamme kotimatkan.

Emme malta odotta seuraavaa päivällistä mummolassa.

Iiris Larmi, Kia Toivola

Bandit Roast

Ingredients

2-3 kg lamb
4-6 halves of garlic
black pepper
salt



Bandit Roast is a roast cooked in a pit that is around one meter deep. It's a bit hard to cook and takes a while to make, but it's well worth it!

Cooking

1. Dig a pit that has a diameter of around one meter and is 70cm deep.
2. Burn logs in the pit for around 2-3 hours.
3. Use a knife to make little cuts on the surface of the meat. Put the halved garlic pieces to the cuts.
4. Add salt and pepper on the meat.
5. Wrap the meat into tin foil. Now wrap it all into a wet newspaper.
6. Put wire around the whole thing and make a loop that is used to easily pick up the roast from the pit.
7. Place the package on the bottom of the pit and cover with coal. Cover the coals with fine sand so that the smoke doesn't escape from the pit.
8. Light a fire above the pit and burn it for 3-5 hours depending on the size of the roast.
9. Dig the roast from the pit and serve with potatoes cooked in the embers for example.

Rosvopaisti

Ainekset

2-3 kg lampaanviulu
4-6 valkosipulinkynttä
Mustapippuria
Suolaa



Rosvopaisti on noin metrin syvyisessä kuopassa kypsennettävä paisti, jonka valmistaminen vaatii hieman aikaa ja vaivaa. Sen maku on kuitenkin sen kaiken arvoista. Suomalaisille rosvopaistin esitti Veikko Huovinen kirjassa Lampaansyöjät.



Valmistus

1. Kaiva halkaisijaltaan metrin levyinen kuoppa, jonka syvyys on noin 70cm.
2. Kuopassa poltetetaan koivuhalkoja 2-3 tuntia reippaalla roihulla. Tarkoituksesta on saada aikaan paksu kerros hehkuvaloa hiilostaan.
3. Tee puukolla pieniä viiltoja lihan pintaan ja työnnä viiltoihin puolitetut valkosipulin kynnet.
4. Ripottele lihan pinnalle suolaa ja pippurirouhetta.
5. Kääri liha moninkertaisesti vahvaan folioon. Kierrä folion ympärille kasteltu sanomalehti. Tämä tasaa lämpöä ja toimii eristeenä, ettei liha pala karrelle.
6. Viritä paketin ympärille rautalankaa ja muotoile lenkki, josta paisti on helppo nostaa ylös.
7. Laita käärö kuopan pohjalle ja peitä hiilillä. Lapioi päälle hienorakeista hiekkaa niin paljon, ettei savua nouse läpi.
8. Sytytä hiekan päälle nuotio ja polta sitä 3-5 tuntia paistin koosta riippuen.
9. Kaiva paisti kuopasta ja tarjoile esimerkiksi nuotion hiilloksessa kypsennettyjen perunoiden kera.

Akseli Liljander, Niko Vilska

Meat Fry

Ingredients

4 servings

4 spoonfuls of oil or 10 grams of fat
500 g frozen meat cut into thin slices
3-4 dl water
five allspices or 5 - 6 grams of crushed black pepper
3-4 g salt



-
1. Let the meat melt a little before you start cooking.
 2. Fry the meat slices on a pan with oil or fat, water and all spices or pepper. Let it simmer until the water has evaporated and the meat is well-done. Depending on your own taste you can add one or two chopped onions while you're frying the meat.
 3. Meat fry is often served with either sweetened or unsweetened lingonberries emphasizing the flavour.
Lingonberries contain lots of important vitamins and minerals and they keep well even without sugar. Potatoes work as garnish for the fry when mashed or in some other form.
In its entirety meat fry is a very simple, but delicious food that certainly fills while still being good for your health.

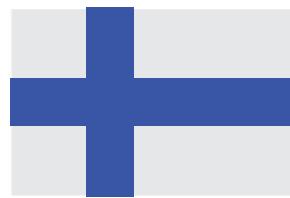
We Finns have been hunters for thousands of years and we have many ways to prepare the meat we get from our numerous forests, and one of them is the tasty but easy-to-cook meat fry. Formerly the people of Lapland brought along to their journeys frozen reindeer meat, from which they cut thin slices to the frying pan. Nowadays we Finns use our biggest herbivores' meat for the fry, meaning a mixture of reindeer and elk's meat. These animals' meat is truly filling, but low on fat and thus very healthy. The fry is served in thin, fully baked slices, and the meat tastes good even when seasoned with only some salt and pepper.

Riistakäristys

Ainekset

4 annosta

4 rkl öljyä tai 10 g rasvaa
500 g jäistä suikaloitua lihaa
3-4 dl vettä
viisi maustepippuria tai 5-6 g rouhittua mustapippuria
3-4 g suolaa



Eeva-Maija Ekman
Timi Friman
Olli Tynkkynen

1. Anna lihan sulaa hieman ennen kuin ryhdyt paistamaan.
2. Paista paistinpännulla lihasuikaleet rasvassa ja vedessä maustepippureiden kanssa kunnes vesi on haihtunut pois ja liha läpikypsää. Lisää halutessasi yksi tai kaksi pieneksi silpuksi pilkottua sipulia.
3. Riistakäristyksen kanssa yleensä tarjotaan joko sokeroitua tai sokeroimatonta puolukkasurvosta, joka tukee hyvin lihan makua. Puolukat sisältävät paljon tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita ja säilyvät sokeroimattomanakin hyvin. Lisukkeena lihan kanssa tarjotaan perunoita joko muusina tai jossain muussa muodossa. Kokonaisuudessaan riistakäristys on hyvin yksinkertainen, mutta herkullinen ruoka, joka varmasti täyttää ja on silti terveellinen.

Me suomalaiset olemme olleet metsästäväät kansaa vuosituhansien ajan ja meillä on monia eri tapoja valmistaa lukuisista metsistämme saamaamme lihaa, joista yksi tapa on maukas mutta helppo riistakäristys. Ennen lappalaiset matkataessaan kuljettivat mukanaan jäätyneitä poronlihaa, josta vuolivat ohuita lastuja paistinpännulle. Nykyään käristykseen käytetään Suomen suurimpien riistaeläinten lihaa, eli poron ja hirven lihan sekoituksesta. Näiden eläinten liha on hyvin täyttävä, mutta vähärasvaista ja täten hyvin terveellistä. Käristys tarjotaan ohuina, täysin kypsinä suikaleina, ja liha maistuu hyvältä jo pelkästään suolalla ja pippurilla maustettuna.

Mashed Potatoes

Ingredients

750 g potatoes

3 dl milk

75 g butter

1 teaspoon salt



-
1. Wash, peel and boil the potatoes. Tap the water off and mash the potatoes.
 2. Add the milk, butter and salt. Stir until smooth.
 3. Check the flavor.

Potato

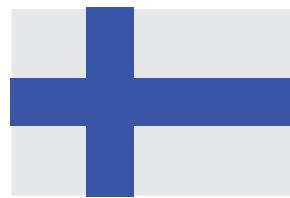
Whether mashed, baked or roasted, people often consider potatoes comfort food. It is an important food staple and the number one vegetable crop in the world. Potatoes are available year round as they are harvested somewhere every month of the year.

The potato belongs to the Solanaceae or nightshade family whose other members include tomatoes, eggplants, peppers, and tomatillos. They are the swollen portion of the underground stem which is called a tuber and is designed to provide food for the green leafy portion of the plant. If allowed to flower and fruit, the potato plant will bear an inedible fruit resembling a tomato.

Perunamuusi

Ainekset

750 g perunoita
3 dl maitoa
75 g voita
suolaa



-
1. Pese, kuori ja keitä perunat. Valuta keitinvesi pois ja soseuta perunat tasaiseksi soseeksi sähkövatkaimella.
 2. Lisää soseeseen voi, maito ja suolaa makusi mukaan. Sekoita tasaiseksi.
 3. Tarkista maku.

Peruna

Peruna on yksi keskeisistä ihmisen ravintokasveista. Perunaa viljellään eri puolilla maapalloa, mutta se on osa ihmisten perusravintoa etenkin Euroopassa sekä Pohjois- ja Etelä-Amerikassa.

Euroopassa perunaa on kutsuttu eri nimillä sen mukaisesti millaisena perunakasvin mukula on ulkonäöltään koettu. Euroopan kielien peruna sanat tarkoittavat mukulaa, maapääryynää, maaomenaa ja tryffeliä. Suomen murteissa perunalla on ollut monia nimityksiä ja se viittaa siihen, että 1700-luvulta lähtien vaikutteita perunanviljelyyn saatiin eri suunnista Eurooppaan.

Oona Niemi

Lingonberry Pudding

Ingredients

5 dl water or juice
¾ dl semolina grit
½ dl sugar
¾ dl lingonberry or mashed lingonberries
(or other acid berries)

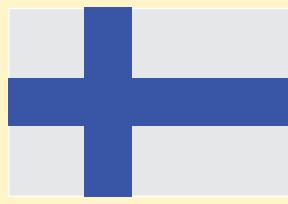


-
1. Measure the liquid into a kettle and bring to the boil.
 2. Add the semolina little by little while mixing them up by using a wire whisk.
 3. Let simmer for 5-10 minutes on low heat and mix it now and then.
 4. Mix in the berries and the sugar.
 5. Let it cool.
 6. Whisk until fluffy.

Serve the pudding with milk and sugar.



*Students from
Germany and France
in Lahti (Finland)*



Marjapuuro

Ainekset

5 dl vettä tai mehua
¾ dl mannasuurimoita
½ dl sokeria
¾ puolukoita tai puolukkasurvosta
(tai muita happamia marjoja)



-
1. Mittaa neste kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi.
 2. Lisää mannasuurimot pikkuhiljaa vispilällä sekoittaen kiehuvaan nesteeseen.
 3. Hauduta puuroa 5-10 minuuttia ja sekoita välillä.
 4. Lisää marjat ja sokeri valmiiseen puuroon.
 5. Jäähdytä.
 6. Vatkaa kuohkeaksi.

Tarjoillaan maidon ja sokerin kanssa.

Karelian Stew

Ingredients

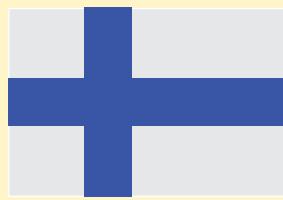
400 g meat for Karelian Stew (200 g beef and 200 g pork)
1 onion
 $\frac{1}{2}$ -1 tsp salt
5 whole white peppercorns
5 whole allspice berries
1 bay leaf
2 dl water

-
1. Cut the meat into cubes and cut the onion into wedges.
 2. Put all the ingredients in a casserole and add enough water to cover half of the meat.
 3. Bake at 200 °C for 1½-2 hours.

You can serve Karelian Stew e.g. with:

Potatoes, smashed potatoes, garlic potatoes, rye bread, pickled cucumber, lingonberry jam, grated carrot, pickled beetroot.





Karjalanpaisti

Ainekset

400 g lihaa (200 g naudanlihaa ja 200 g sianlihaa)
1 sipuli
 $\frac{1}{2}$ -1 teelusikallista suolaa
viisi kokonaista valkopippuria
viisi kokonaista maustepippuria
yksi laakerinlehti
2 dl vettä



-
1. Leikkaa liha kuutioiksi ja silppua sipuli.
 2. Laita ainekset kattilaan ja lisää vettä, kunnes puolet lihasta on peittynyt.
 3. Paista 200 °C asteessa 1 $\frac{1}{2}$ -2 tuntia.

Karjalanpaistia voit tarjoilla perunoiden, muusin, valkosipuliperunoiden, ruisleivän, suolakurkun, puolukkahillon, porkkanaraasteen ja punajuurien kanssa.

MID SUMMER MENU

Hilpi Holopainen

Strawberry Curd

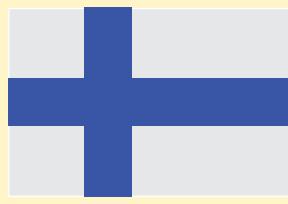
Ingredients

500 g unflavoured curd
100 ml vanilla sauce
strawberries
(2 teaspoon vanilla sugar)
(2 tablespoon sugar)
(buckthorn berries)

Annukka Oinonen, Maria Ahmas, Meeri Tarvainen

1. Mix unflavoured curd and vanilla sauce.
2. Separate a few strawberries and hash the other strawberries and mix them into the curd-vanilla sauce-mix.
3. Add vanilla sugar and sugar into it and mix.
4. If you like, you can put buckthorn berries (or some other berries) and the rest of strawberries on a curd.
5. Serve cold and enjoy!





Mansikkarahka

Ainekset

500 g maustamatonta rahkaa
100 ml vaniljakastiketta
mansikoita
(2 rkl vaniljasokeria)
(2 rkl sokeria)
(tyrnimarjoja)



-
1. Sekoita maustamaton rahka ja vaniljakastike keskenään.
 2. Ota muutama mansikka erilleen ja pilko muut mansikat ja sekoita ne rahka-vaniljakastike-sekoitukseen.
 3. Lisää vaniljasokeri ja sokeri joukkoon ja sekoita.
 4. Jos haluat, voit laittaa tynimarjoja (tai joitain muita marjoja) ja loput mansikoista rahkan päälle.
 5. Tarjoile kylmänä ja nauti!



*Students from
Germany and Finland
in Lahti (Finland)*

MID SUMMER MENU