

KAURAKIISSELI

Kaurakiisseli oli entisaikojen ihmisten kotoinen kaurajogurtti, jota syötiin välipalaksi, hautajaisruoaksi ja jälkiruoaksi. Jogurtista perinteinen kaurakiisseli eroaa siinä, että se hapattamisen jälkeen vielä keitetään, jolloin kauran luontainen kiisselöityminen tuottaa samettisen pehmeän lopputuloksen. Kaurakiisselin keittäminen oli tarkkaa ja aikaa vievää puuhaa, ja samalla yksi kotitalouksien luovuuden huipentuma – vähistä aineksista taiottiin iso kulhollinen syötävää. Valmiin kiisselin voi maustaa suosikimaulla: marjoilla, hillolla tai vaniljasokerilla.

2 dl kaurahiutaleita
(ei pika)

6 dl + 6 dl vettä

riipaus suolaa ja
sokeria maun
mukaan

Laita kaurahiutaleet ja 6 dl vettä kannelliseen astiaan ja nosta astia tasaisen lämpimään paikkaan (esim. lattialämmön tai jääkaapin päälle) 24–48 tunniksi.

Kun seos tuoksuu piimämäisen happamalta, murskaa kaura hienoksi nesteen joukkoon sauvasekoittimella ja kaada näin saatu hapankauramaito tiheän siivilän läpi paksupohjaiseen kattilaan. Painele hiutalemössöä kuivaksi siivilää vasten niin, että saat maidon mahdollisimman tarkkaan kattilaan.

Kaada 6 dl raikasta vettä saman siivilän läpi, painele jälleen mössöstä nesteet kattilaan.

Keitä hapankauramaitoa matalalla lämmöllä tunnista puoleentoista ahkerasti sekoitellen, kunnes kiisseli on sakeutunut.

Mausta ripauksella suolaa ja halutessasi sokerilla.

Kaada suoraan tarjoiluastioihin ja anna jäähtyä.

Kiisseli jähmettyy nopeasti ja säilyy hyvänä jääkaapissa useita päiviä.





KAURAMAITO SILLOIN ENNEN

Kauramaitoa ja muita kauratuotteita on kaupoissa pitkät rivit.

Kyse ei kuitenkaan ole uudesta innovaatiosta, sillä kauramaitoa ja hapatettuja kauramaitotuotteita on osattu valmistaa kodeissa jo satoja vuosia.

MONI on lorauttanut kahviin kaurapohjaista iKaffea, mutta harva on maistanut *kiesaa* tai *teppovettä*, kauramaidon vanhoja sukulaisia. Lehmänmaidon saaminen ympäri vuoden ei ennen ollut lainkaan yleistä, sillä lehmät tuottivat maitoa vain muutaman kuukauden ajan keväisen poikimisen jälkeen. Tuore lehmänmaito eli *rieska maito* olikin juomana harvinainen, ja ennen 1900-lukua sitä annettiin vain lapsille. Ison osan vuodesta kodeissa sekoitettiin erilaisia ryypättäviä liemiä jauhoista tai jauhetuista siemenistä ja vedestä. Vähäisen lehmänmaidon jatkamiseen tunnettiin monia konsteja.

Kauramaito valmistettiin kaatamalla kaurajauhojen päälle kiehuva vettä, puristelemalla seosta ja sen jälkeen siivilöimällä syntynyt valkea juoma erilleen. Entisaikojen kauramaito erosi nykypäivän trendituotteesta yhdellä olennaisella tavalla. Siivilöity kaurajauholiemi nimittäin jätettiin yöksi seisomaan lämpimään paikkaan, jossa se happani. Koska hapattaminen oli yleinen säilöntätapa, ihmiset olivat tottuneet sen makuun.

Myös hapattamaton kauramaito toki tunnettiin. Pohjois-Karjalassa sitä kutsuttiin *teppovedeksi*. Seulotut kaurajauhot sekoitettiin kylmään veteen, vatkattiin velliksi ja maustettiin suolalla. Teppovesi oli saman tien valmista juotavaksi.

Kaura on ollut suosittu kasviperäisten juomien raaka-aine, mutta muitakin aineksia on käytetty. Etelä-Virossa maitoa on tehty hampunsiemenistä, Tallinnassa ja hansakaupan vaikutuspiirissä jo keskiajalta lähtien manteleista. Länsi-Suomessa harrastettiin ruisjauhoista ja vedestä sekoitettua *penkkivelliä* eli *pellonpiimää*. Etelä-Karjalassa sitä vastasi ryypättävä hapanmämmi.

Nykyään kauppojen hyllyillä on jokaiselta valmistajalta myös omat hapatetut kauratuotteensa. Nämä kansan suussa *kaurajogurtteina* tunnetut eri tavoin maustetut välipalat ovat pohjimmiltaan sama ruokalaji kuin perinteinen kaurakiisseli.

Kaurakiisseli muistetaan Suomessa ennen kaikkea karjalaisena perinneruokana – jos ylipäättään muistetaan. Karjalan evakot valmistivat kotoisia kiisseliään vielä sotavuosien jälkeen, mutta uusien asuinalueiden ruokatottumukset ja pian markkinoille tulleet makeat maitopohjaiset jogurtit syrjäyttivät tämän itäisen happaman herkun. Kaurakiisseli tuli tahtomattaan aiheuttaneeksi myös ruokatraumoja, kun karjalainen emäntä sotien jälkeen keitteli sitä pahaa-aavistamattomalle länsisuomalaiselle miniälle tai vävyille. Happamaan makuun tottumattomalle kokemus saattoi olla tyrmäävä. Viros-

sa kaurakiisseli koki samantapaisen kohtalon. Se oli aikanaan lähes koko maassa tunnettu kauraruoka, mutta harva valmistaa sitä enää kotona.

Rakkaalla lapsella on ollut monta nimeä. Karjalassa kaurakiisseli tunnettiin paitsi *kakrakiisselinä* myös *kiesa-* tai *kiezukiisselinä*, tai yksinkertaisesti *kiisselinä*. *Kiesalla* tarkoitettiin kiisselin tekoon käytettyä suurustetta eli hapatettua kauramaitoa, tosin joskus myös valmista kiisseliä kutsuttiin samalla nimellä. Kiisseli-sana tulee venäjistä ja tarkoittaa alun perin juuri hapatettua viljaruokaa. Tietoja kaurakiisselistä on jo esihistorialliselta ajalta.

Kaurakiisseli valmistettiin kuorineen jauhetuista kauranjyvistä eli täysjyväkaurajauhoista. Nopeasti kitkeröityvät kaurajauhot jauhettiin vain tarpeeseen, ja siksi nykykautoista on vaikea saada vastaavaa tuotetta, vaikka onnistuisikin löytämään täysjyväisiä jauhoja. Kaupan jauhot eivät ole käytännössä koskaan vastajauhetun tuoreita, ja jauhamistekniikkakin eroaa vanhasta. Pohjois-Karjalassa kiisseliä valmistettiin myös ohrasta ja rukiista, ja vatjalaiset ovat sekoittaneet joukkoon jopa hernejauhoa. Jauhot hämmennettiin haaleaan veteen jäykänpuoleiseksi seokseksi, ja sekaan saatettiin panna happanemisen käynnistämiseksi taikinajuurta, jota itäisellä jokaviikkoisen leivänleivannon alueella oli aina saatavilla. Paikoin kauraseoksen annettiin hapata spontaanisti omillaan. Mausta oltiin tarkkoja. Hiivalla käytetty *kiesa* oli eri makuista kuin hapattimella tehty, eikä hiivaa sen vuoksi omaksuttu käyttöön siinäkään vaiheessa, kun sitä alkoi saada ostotavarana. Seosta hapatettiin vähintään vuorokauden ajan. Hapate ohennettiin sen jälkeen kylmällä vedellä ja valutettiin seulan läpi. Tämä seulan läpi valutettu seos oli valmista *kiesaa* eli kiisselin suurustetta, joka säilyi vaikka parikin viikkoa. Siitä keitettiin kaurakiisseli.

Kiisselin keittäjän oli osattava arvioida riittävän suurusteen määrä. Se pantiin kylmän veden kanssa pataan, ja sitten seosta keitettiin hiljaisella tulella koko ajan hämmenäten. Kiisseliä ei saanut päästää palamaan pohjaan, ja sitä oli keitettävä riittävän kauan, jotta se onnistui. ”Silmät seisoot ko kiisseli keittäjäl”, kuvattiin tätä vaihetta sanonnassa. Valmis kiisseli nostettiin suoraan tarjoilukuppeihin, sillä jämähtäessään sitä ei saanut enää kauniisti tarjoiltavaksi.

Kiisseli saatettiin syödä heti lämpimänä tai sitten myöhemmin jäähmettyneenä, tapoja oli monia. Joillakin alueilla kaurakiisseliä on tehty jopa useita kertoja viikossa ja toisinaan sekä lämpimäksi aamiaisruoaksi että välipalaksi. Kaurakiisseliä on yksimielisesti pidetty herkkuna sekä Karjalassa että Virossa. Tuskinpa sen valmistamiseksi olisi nähty kaikkea sitä vaivaa, jollei lopputulos olisi ollut maultaan ja suutuntumaltaan aivan erityisen suussasulavaa.

Monin paikoin Karjalassa ja Virossa kaurakiisseli oli juhla-aterian pakollinen jälkiruoka ja kuului vaikkapa jouluaattoon tai uudenvuoden yöhön. Virossa lauletaan edelleen vanhaa kansanlaulua ”Peoleo”, jossa kysytään, mitä ruokia on mukana, ja vastataan, että ”leipää, maitoa ja kaurakiisseliä”.

Kaurakiisseliä keitettiin joskus myös talkooruoaksi, mutta kansan suusta on kuultu

totuus ruokalajin kyvystä pitää nälkää. Virossa sanottiin, että kiisselin voimalla työmies saa vain vedetyksi hanskat käteensä. Karjalankannaksella puolestaan väitettiin, että ”kiisselil ei pääse ko kukolaulu päähä”. Kiisseliä olikin paras keittää sunnuntaina, jolloin miehet eivät lähteneet raskaisiin töihin.

Kaurakiisseli tunnetaan kaikissa itämerensuomalaisissa kulttuureissa vainajien muistoruokana ja hautajaisruokana. Tietoja siitä on sekä Karjalasta että Pietarin ympäristön vatjalais-, inkerois-, virolais- ja venäläiskylistä. Peipsijärven rantakylissä kaurakiisseliä on tarjottu hautajaisten viimeisenä ruokalajina aina 1900-luvun alkuun saakka, jolloin se alkoi korvautua makealla marjakiisselillä. Toisaalta Itä-Karjalassa kiisseli oli nimenomaan hääjuhlien makea herkku, joka nautittiin mesihuntuun upotettuna.

Kiisselin lisäksi kiesaa eli hapankauramaitoa käytettiin muuhunkin. Herkullisia *kiisselkakkaroita* saatiin, kun kiesaan sekoitettiin ruis- ja kaurajauhoja, ja kakkarat paisettiin joko öljytyllä *riehtilällä* tai uunissa. Kiesaa voitiin käyttää myös kaura- tai seka-leipäaikinan juurena, jolloin saatiin *kiisselileipää*. Kauran limanmuodostuskykyä on hyödynnetty myös *tsupukoissa*, jotka ovat ylettömän herkullisia vegaanisia räiskäleitä.

Kasviperäisten maitojen valmistus alkoi hiipua 1800-luvun lopulla sitä mukaa, kun karjataloutta ja meijeritoimintaa tehostettiin ja lehmänmaitotuotteiden menekkiä ryhdyttiin voimaperäisesti edistämään. Lehmänmaitoa ja -voita alettiin vähitellen käyttää päivittäin ja ympäri vuoden, ja pian niitä lisättiin myös kaikkiin kotona valmistettaviin ruokiin. Sen vuoksi 1900-luvun aikana esiin nostetut perinneruoat tihkuvat voita ja maitoa.

Samalla kun hapan kauramaito ja siitä keitetty kiisseli painuivat unholaan, yksi kauraruoka nousi ylitse muiden: aamuinen kaurapuuro. Se on monelle tuttu, lempeä maku lapsuudesta. Toisille taas kaurapuuron seassa olleet kovat akanat ehtivät aiheuttaa ikuisen trauman ennen kuin ne alettiin seuloa teollisesti valmistetuista hiutaleista. Aina 1950-luvulle saakka kauravelli oli tavallinen ruokalaji myös työväen lounaana. Kun lounasvellit jäivät elintason nousun myötä historiaan, kaurapuuron asema aamiaisella vain vahvistui.

Nykyään ihmisten proteiinin ja rasvan saanti on liiankin hyvää, eikä lehmänmaidolla enää taistella aliravitsemusta vastaan, päinvastoin. Kauran terveysvaikutukset on tieteellisesti todistettu, ja kuitupitoista kauraa suositellaan sekä painonhallintaan että suoliston ja mielen hyvinvointiin. Kauran käyttötavat ovat 2000-luvulla laajentuneet valtavasti. Kaurasta leivotaan vehnätöntä leipää ja tehdään maidon, jogurttien ja smetanoiden lisäksi niin nyhtökauraa kuin tofuakin. Kotimainen kaura on noussut myynniltään kovimmin kasvavien ruoka-aineiden joukkoon. Ilmaston ja suomalaisen maatalouden kannalta tämä on loistotuote, sillä kaura sopii erinomaisesti pohjoiseen viljelyyn.

Siinä missä nykyihminen saattaa valita kaupan hyllyltä kaurajogurtin esimerkiksi ilmasto- ja eläineettisistä syistä tai vatsansa hyvinvointia edistääkseen, entisaikaan kaurakiisseli sopi hyvin paastoruoaksi. Se kun ei sisältänyt eläinkunnan tuotteita ja oli toisaalta hyvin yksinkertainen ruokalaji – syöjälleen. Kiisselin keittäjän oli sen sijaan

hallittava vaivalloinen, aikaa vievä ja arjen magiaa edustava tekniikka, jonka myötä kauranjyvä koki sangen ihmeellisen muodonmuutoksen. Kokeile, jos uskallat...

