

Safkasankarit ^{4H}

Kokkaa kestävästi



Ohjaajan opas



SISÄLLYSLUETTELO

Sesongin mukaista sapuskaa	4
Vaali luontoa, valitse luomua	8
Reilua ruokaa läheltä ja kaukaa	12
Kasvata ja kerää herkut pöytään	16
Ruokakulttuuri ja terveelliset ruokailutavat	20
Vältä hävikkiä, kokkaa tähteistä	24
Enemmän kasviksia	28
Vähennä veden kulutusta	32
Älä jätä jätteitä, kierrätä	36
Tähtikahvila tähteistä	40



Teksti: Leena Packalen, Anna Rautio, Kati Laszka, Virpi Skippari
Toimitus: Virpi Skippari
Kuvat: Kati Laszka
Taitto: Tiina Rinne
Paino: Grano
Suomen 4H-liitto 2019, www.4h.fi



Ohjaajalle

Safkasankarit -teemakerhon tavoite on herättää kiinnostus ruoanvalmistusta ja yrittäjyyttä kohtaan. Safkasankareissa lapset kokkaavat, leipovat ja järjestävät paikallisia tapahtumia ruoan ympärillä. Kerhossa opitaan itse tekemällä, tutkimalla ja kokeilemalla. Lapset oppivat tuotteiden ideointia, valmistusta, kehittämistä, hinnoittelua sekä markkinointia ja tuotteiden myyntiä.

Kerhon runko muodostuu vuosittain vaihtuvasta teemasta, mutta osallistujat saavat myös itse vaikuttaa siihen, mitä kerhossa tehdään. Vuonna 2018 Safkasankarit suunnittelivat leivoksia, 2019 kerhoissa keskitytään kestäväan kokkaukseen ja vuonna 2020 tutustutaan eri maiden ruokakulttuureihin.

Kestävä kokkaus

Safkasankareiden kokkaa kestävästi -teemakerhoaineisto on kymmenen kerran teemakerho, jonka aiheena on kestävä kehitys keittiössä. Kerhossa kokataan vastuullisesti ja pohditaan kokkauksen monenlaisia vaikutuksia itselle ja ympäristölle sekä muille ihmisille ja eläimille.

Kestävän kokkailun kautta voi käytännönläheisesti opetella yhteiskuntavastuullista toimintatapaa pienin askelin edeten. Samalla lapset ja nuoret saavat elämässä tarpeellisia keittiövalmiuksia. Yhdessä tehden näiden hyödyllisten taitojen oppiminen on sitä paitsi hauskaa!

Eryteisesti Ilmastonmuutos haastaa meidät kaikki miettimään omia elintapojamme ja hankintojamme. Miten toimimme vastuullisesti niin, että yhteinen maapallomme kestää ja kykenee ruokkimaan myös tulevat sukupolvet?

Materiaalin runkona ovat 4H:n TOP-tehtävät. Jokaiseen TOP-tehtävään liittyy pohdintakysymyksiä. Kysymyksiin ei ole yksiselitteisiä oikeita vastauksia. Tärkeintä on asioiden pohdiskelu ikäkauteen sopivasti. Myös ohjaajana opit tekemään ruokaan liittyviä valintoja, joilla on merkitystä ympäristölle sekä omalle hyvinvoinnillesi.

Materiaali soveltuu käytettäväksi laajasti erilaisten kerhojen, kursien, päiväleirien ja kouluyhteistyön välineenä. Kohderyhmänä ovat erityisesti alakouluikäiset lapset. Oppaan lopussa on lisätietoa 4H:n ruokakasvatuksen tavoitteista sekä siitä, mitä kokkaajan kestäväillä valinnoilla ja vastuullisuudella tarkoitetaan.

Ruokailoa keittiöön ja kokkaamiseen yhdessä lasten kanssa!

Kenelle:
3. - 6. lk

Kerhokerrat:
10

Kerran kesto:
1,5 - 2 h

TOP 4H
Tekemällä oppii parhaiten.



Sesongin mukaista sapuskaa

Olemme tottuneet siihen, että kaikkea on saatavilla kaupassa ympäri vuoden. Syömme keskitalvella tuoreita tomaatteja, paprikoita, kurkkuja ja hedelmiä, joita kuljetetaan rekoilla tai lentorahtina Etelä-Euroopasta tai kaukomailta.

Kaikilla kasviksilla ja hedelmillä on oma sesonkinsa. Tällä tarkoitetaan sitä aikaa vuodesta, jolloin satoa saadaan runsaimmin ja luontaisimmin. Sesongin mukaiset kasvikset ja hedelmät ovat yleensä halvempia ja usein ne myös maistuvat maukkaammilta. Jos haluaa olla tarkemmin perillä kunkin kauden tuotteista, hyvänä apuna toimii Satokausikalenteri, jonka löydät osoitteesta www.satokausikalenteri.fi.

Suomessa haasteellinen on talvi, jolloin kasvit eivät tuota luontaisesti satoa. Talvella onkin hyvä suosia erilaisia varastokasviksia, kuten punajuuria, lanttuja, palsternakkaa, porkkanoita, kaalia ja perunoita. Myös pakastetut marjat ovat talvella hyviä vitamiinin lähteitä.



Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Dippausta viidakossa
(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

**Lohkojuurekset talvisesongin
aikaan**
(Kokkaa kestävästi -teema)

Valmistelu

Oheisissa TOP-tehtävissä kauden kasviksina on käytetty talvisesongin aikana juureksia ja kesäsesongin aikaan erilaisia vihanneksia. Sesongin mukaisuutta voi toki käsitellä muinakin vuodenaikoina, ja tällöin kannattaa valita kasviksia, jotka ovat hyviä juuri silloin. Jos TOP-tehtävissä mainittujen reseptien oheen haluaa vaikkapa salaatin, kannattaa talvella valita kaalia ja vaikkapa omenaa ja tehdä tuhti jogurttikastike lisäämällä öljy-etikkaseokseen ruokalusikallinen jogurttia. Kesäsalaatin taas voi koota retiisillä ja tuoreilla herneillä höystetystä lehtisalaatista. Aina ei tarvita kurkkua ja tomaattia!

Kerhon aloitus

Esittele itsesi ja kerhopaikka lyhyesti. Anna kaikkien paikalla olevien esittäytyä vuorollaan ja kertoa vaikka omasta lempiruoostaan tai siitä, mitä he yleensä tykkäävät keittiössä tehdä. Halutessanne voitte leikkiä aloitusleikkinä vaikkapa "minä tykkään"-tuolileikkiä, jossa yksi leikkijä seisoo keskellä ja kertoo mistä ruoasta pitää. Kaikki, jotka pitävät samasta ruokalajista, lähtevät liikkeelle ja yrittävät löytää itselleen uuden istumapaikan, ja myös keskellä ollut yrittää ehtiä istumaan jollekin vapaana olevalle tuolille.

Leikin jälkeen on aika aloittaa päivän aihe. Keskustelkaa sesongin mukaisuudesta: Mitä se tarkoittaa? Miten vuodenajat vaikuttavat kasvien satokausiin? Miettikää erityisesti sitä, miksi sesongin mukaisen ruoan tekeminen kannattaa. Kun sesongin mukaisuus on selvillä, voitte aloittaa sapuskan teon.

Ja sitten kokkaamaan

Tehkää sopiva TOP-tehtävä tai muu sesongin mukainen kokkaus ja nauttikaa ruoka yhdessä.

Lopuksi keskustellaan

Kerhon lopuksi voitte palata vielä pohtimaan sesongin mukaisuutta. Kerholaisten kanssa voi pohtia esimerkiksi sitä, miksi kaupassa on tarjolla kaikenlaisia tuotteita myös silloin, kun ei ole niiden paras sesonkiaika? Tällä kysymyksellä päästään lähemmäs ajatusta siitä, että kuluttajakin voi vaikuttaa siihen, mitä kaupassa tarjotaan, ja siihen, mitä viljellään. Jos kukaan ei ostaisi jotakin tuotetta, ei sitä kannattaisi pitää kaupassa tarjolla. Usein kaupat kuitenkin haluavat tarjota asiakkailleen laajan valikoiman erilaisia tuotteita.

Entä mitä hyötyä on siitä, että kasviksen kasvamiseen ei tarvitse käyttää ylimääräistä energiaa? Mitä kaikkea "säästetyllä" energialla voisi tehdä? Mitä kaikkea tarvitaan tuottamaan se energia, millä esimerkiksi talvella lämmitetään kasvihuonetta?





On hyvä käyttää ruuaksi niitä tuotteita, joita kunakin vuodenaikana on parhaiten saatavilla. Puhutaan kauden kasviksista tai sesongin tuotteista. Kullakin kasviksella ja hedelmällä on oma sesonkinsa, jolloin ne ovat parhaimmillaan ja tuottavat runsaimmin satoa.



Dippikasvikset

Vihannekset: porkkanaa, lanttua, kurkkua, paprikaa, kukkakaalia

Currydippi:

2 dl kermaviiliä tai ranskankermaa

2 tl sokeria

¼ tl suolaa

¼ tl mustapippuria rouhittuna

1 tl currya

2 tl sitruunamehua

Chilidippi:

2 dl kermaviiliä tai ranskankermaa

½ dl makeaa chilikastiketta

1 rkl sitruunamehua

½ tl paprikajauhetta

1 - 2 tl sokeria

riippaus suolaa ja valkopippuria

½ dl hienonnettua persiljaa

1. Ota esille raaka-aineet ja työvälineet.
2. Kuori ja paloittele porkkana ja lanttu pitkiksi "tikuiksi".
3. Pese kurkku, paprika ja kukkakaali. Leikkaa kurkku samaan tapaan kuin porkkana ja lanttu. Halkaise paprika ja poista siemenet. Paloittele kuten muutkin kasvikset. Irrota kukkakaalista kukinnot käsin tai veitsellä.
4. Nosta kaikki kasvikset suurelle vadille tai lautaselle. Ryhmittele ne niin, että värit ja muodot tulevat hyvin esiin. Voit tehdä esimerkiksi raitoja tai sektoreita.
5. Sekoita dippikastikkeiden ainekset kulhoissa.
6. Jos haluat lisätä kasvien joukkoon pieniä tomaatteja, työnnä jokaiseen cocktailtikku ja asettele ne väripilkuiksi sinne tänne toisten kasvien joukkoon.

Vinkki! Kauden kasvien syöminen on ystävällistä niin ympäristölle kuin kukkarollekin, ja siksi se kannattaa.

Pohdittavaksi

1. Suomessa on neljä vuodenaikaa. Mitkä ovat eri vuodenaikoina sesongin mukaisia kasviksia?
2. Mitä ruokaa näistä kasviksista voisi valmistaa?

Vaali luontoa, valitse luomua

Kiinnostus luomuruokaa kohtaan on lisääntynyt Suomessa. Monet kuluttajat haluavat luomutuotteita. Mitä ympäristöystävällisemmin ruokaa tuotetaan, sitä puhtaampana ja monimuotoisempaan luontomme säilyy.

Luonnonmukaisessa tuotannossa eli luomutuotannossa ruokaa tuotetaan kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti luontoa vaalien. Luonnonmukaisuus merkitsee sitä, että kasvatuksessa ei käytetä keinolannoitteita eikä kemiallisia torjunta-aineita. Eläintuotannossa luomu tarkoittaa sitä, että rehu, eläinten ruoka, on luonnonmukaisesti tuotettua, ja eläimillä on väljemmät olot ja enemmän virikkeitä kuin tavanomaisessa tuotannossa. Luonnonmukaista tuotantoa valvotaan tarkasti, ja sitä varten on olemassa oma luomusertifikaatti eli merkki, jota luomutuotantoon hyväksytty tuottaja saa käyttää tuotteessaan. Luomutuotteen tunnistaa kaupassa luomumerkistä.

Luomutuotteet ovat usein kalliimpia kuin muut tuotteet. Korkeampi hinta johtuu osaksi pienemmistä tuotantomääristä ja näin myös korkeammista tuotantokustannuksista.



Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Nopeat porkkanakuppikakut
(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Ympäristömerkit
(Ympäristöviesti -teema)

Valmistelu

Oheisessa TOP-tehtävässä tehdään porkkanamuffineita. Luomua käsittelevälle kokkauskerralle sopii tehtäväksi oikeastaan mikä vain muukin resepti, jossa käytetään mahdollisuuksien mukaan erilaisia luomutuotteita. Hanki siis mahdollisimman suuri osa reseptissä tarvittavista aineksista luomuna.

Kerhon aloitus

Esittele tänään käyttämäne aineet ja niissä näkyvät luomumerkit. Miettikää porukalla, mitä luonnonmukainen viljely tai eläintenpito tarkoittaa, ja miten se eroaa maataloudesta, jossa käytetään vaikkapa torjunta-aineita. Entä mitä eroa on itse tuotteilla? Voitte pohtia myös, kannattaako luomuruokaa suosia, vaikka se maksaisi enemmän kuin tavanomaisesti tuotettu. Kysymystä voi pohtia esimerkiksi ympäristökuorituksen, luonnon monimuotoisuuden, eläinten hyvinvoinnin ja terveellisuuden kannalta. Kannattaako ympäristölle tai eläimille ystävällisestä ruoan tuotannosta maksaa enemmän? Lisäksi kerhossa voi myös pohtia sitä, millaiset kustannukset ruoan tuotannosta aiheutuisi, jos mitään ympäristösäädöksiä ei noudatettaisi. Ruoka itsessään olisi varmasti halvempaa, mutta ympäristön pilaantumisen seuraukset voisivat olla kalliita tai mahdottomiakin korjata.

Ja sitten kokkaamaan

Valmistakaa valitsemanne reseptin mukainen luomuruoka ja syökää hyvällä ruokahalulla. Jos tilaa on tarpeeksi, ruoan ollessa uunissa voitte leikkiä vaikkapa Viimeinen pari uunista ulos -leikkiä.

Lopuksi salapoliisihommia

Jos aikaa jää, etsikää keittiöstä muita ympäristömerkkejä salapoliisin elkein – esimerkiksi Joutsenlippu on hyvä esimerkki tiskiaineen ympäristöystävällisyydestä. Etsimällä ympäristömerkkejä keittiöstä voi herätellä kerholaisia ruoanlaiton ympäristövaikutusten pohdintaan myös laajemmin. Muita keittiöstä mahdollisesti löytyviä merkkejä voivat olla esimerkiksi suomalaisesta työstä kertova Avainlippu ja Reilun kaupan merkki, joka kertoo sekä ruoan ympäristövaikutuksista että sen tuottajille maksetusta reilusta hinnasta. Jos aika ei riitä, voit antaa merkkien etsimisen myös kotitehtäväksi.



TOP 4H

Tekemällä oppii parhaiten.



Luomu on lyhenne sanasta luonnonmukainen. Se kertookin aika paljon siitä, mitä luomu on. Se on kasvien viljelyä ja eläinten kasvatusta, jossa ei käytetä esimerkiksi keinolannoitteita ja hyönteismyrkkyjä ja eläimillä on enemmän elintilaa ja virikkeitä kuin tavanomaisessa tuotannossa. Tässä tehtävässä herkutellaan luomun kunniaksi porkkanamuffineilla.



Nopeat porkkanakuppikakut (12 kpl)

2 - 3 porkkanaa (2dl raastettua porkkanaa)
100 g margariinia
2 dl sokeria
2 kananmunaa
½ dl maitoa
2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 rkl kanelia

Kuorrutus:

50 g margariinia
200 g maustamatonta tai vaniljalla maustettua tuorejuustoa
1 dl tomusokeria

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Asettele paperiset muffinivuoat uunipellille.
2. Raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Sulata margariini, lisää joukkoon sokeri ja sekoita tasaiseksi. Lisää kanamunat ja sekoita hetki voimakkaasti.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan vuorotellen maidon ja raastetun porkkanan kanssa. Jaa taikina muffinssivuokiin.
4. Paista 175 asteessa noin 15 - 20 minuuttia. Anna jäähtyä.
5. Vatkaa margariini, tuorejuusto ja tomusokeri kuohkeaksi. Pursota jäähtyneiden leivosten päälle. Koristele porkkanaraasteella.

Vinkki! Ideana on, että mahdollisimman suuri osa aineksista olisi luomu-merkittyjä tuotteita. Myös oman maan tuotteet käyvät, kunhan niissä ei ole käytetty kemiallisia torjunta-aineita.

Pohdittavaksi

1. Mitkä kaikki tuotteet voivat olla luomumerkittyjä?
2. Kannattaako luomutuotteita sinusta suosia, vaikka ne olisivat kalliimpia kuin muut tuotteet? Miksi?

Reilua ruokaa läheltä ja kaukaa

Lähiruoan suosimiselle on monia perusteita, joista tärkeimmät ovat ruoan kuljetuksessa syntyvien päästöjen vähentäminen ja oman alueen tuottajien ja elinkeinojen tukeminen. Lähiruokaa voikin usein ostaa suoraan maataloilta, erilaisista suoramyyntipisteistä tai torilta.

Lähiruoalla tarkoitetaan yleensä omassa kunnassa tai maakunnassa kasvatettua ja valmistettua ruokaa. Joskus lähiruoaksi lasketaan myös kaikki Suomessa tuotettu ruoka. Lähiruokaa voi olla vaikkapa oman kylän leipomon leipä, naapuritilan Matin kasvattaman pihvikarjan liha tai suomalainen tomaatti.

Lähellä tuotettu ruoka on tuoretta, eikä siihen tarvitse lisätä säilyvyyttä ja varastointia parantavia lisäaineita, koska sitä ei kuljeteta syötäväksi kaukaa, ja pakkaamisen tarve on vähäisempi. Myös kuljetuksesta aiheutuvat päästöt ovat sitä pienemmät, mitä lähempänä ruoka on tuotettu.

Kaukana tuotetusta ruoasta ei myöskään aina tiedä, kuka sen on valmistanut, millaiset työolot työntekijöillä on ja millaista palkkaa työntekijät työstään saavat. Myöskään tuotannon ympäristövaikutuksista ei välttämättä ole mitään tietoa.

Ruoan alkuperän selvittäminen voi olla kuitenkin melkoinen salapoliisitehtävä. Valmistuttajan osoite ei vielä kerro, missä tuote on tehty ja kuka on varsinainen valmistaja. EU:n alueella on kuitenkin pakollista ilmoittaa kasvien, hedelmien, tuoreen lihan ja kalan alkuperämaa. Kanamunapakkauksesta voi selvittää, ovatko munat peräisin häkki-, lattia- vai luomukanalasta. Teollisissa elintarvikkeissa Joutsenlippu, Avainlippu ja Sirkka-lehti kertovat suomalaisesta alkuperästä. Vastuulliset elintarvikeyritykset ilmoittavat reilusti, missä tuote on valmistettu. Tropiikin viljelijöiden työoloista ja ympäristönäkökohtien huomioimisesta kertoo Reilun kaupan merkki.



Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Täytetty munakas

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Tuttua ja turvallista ruokaa

(Ekokoti -teema)

Valmistelu

Oheisessa TOP-tehtävässä valmistetaan täytetty munakas. Vaihtoehtoisesti voitte valmistaa Reilun kaupan hedelmäsalaattia ja pohtia enemmän kaukomaiden viljelijöiden työoloja. Toki kerralle sopii melkein mikä tahansa muukin resepti, sillä tärkeintä on tarkkailla sitä, missä raaka-aineet on tuotettu.

Osta reseptissä tarvittavat ainekset mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman lähellä tuotettuina. Kaupassa lähituotteet on usein merkitty erikseen, ja oman maakunnan tuotteita löytyy helposti myös torilta. Oman kasvimaan tuotteet tai lähimaatilalta ostetut tuotteet ovat mitä parhaita lähiruokaa!

Kerhon aloitus

Pohtikaa yhdessä, mitä lähiruoka tarkoittaa. Voitte esimerkiksi miettiä, mitä kukakin on nähnyt myynnissä tavallisella torilla. Tästä pääsette käsiksi niihin tuotteisiin, joita omassa maakun-

nassanne kasvatetaan ja valmistetaan. Tai ehkä joku on käynyt tilamyynnissä ja ostanut tuotteita suoraan maatilalta? Entä mitä kerholaisten omilla kasvimailla kasvaa? Kun kaikille on selvää, mitä lähiruoka tarkoittaa, voitte pohtia vielä hetken sen merkitystä. Miksi lähiruokaa kannattaa suosia?

Ja sitten kokkaamaan

Valmistakaa reseptinne mukainen lähiruoka. Leikkikää jokin kerholaisille mieluinen leikki.

Lopuksi kotitehtävä

Anna kotitehtäväksi selvittää, missä jonkin tietyn aterian ainekset on valmistettu.

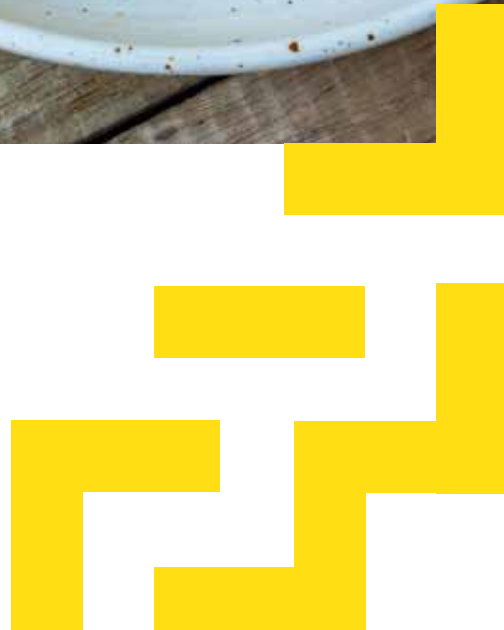
Muistiinpanoja

TOP 4H

Tekemällä oppii parhaiten.



Lähi ruoka voi olla itse tuotettua, läheltä maatilalta ostettua tai se voi olla oman pitäjän tai maakunnan ruokatuotantoa. Suosimalla lähiruokaa voit hyödyttää oman alueesi ruokatuotannon ammattilaisia ja auttaa oman alueesi taloutta ja työllisyyttä.



Täytetty munakas

(2 annosta)

Munakasmassa:

4 munaa

4 rkl vettä tai kermaa

¼ tl suolaa

1 rkl voita tai margariinia

Täyte:

1 dl raastettua juustoa

100 g kirsikkatomaatteja

1. Leikkaa kirsikkatomaatit neljään osaan.
2. Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne haarukalla.
3. Lisää neste ja suola.
4. Kuumenna pannu ja anna rasvan ruskistua vaaleaksi.
5. Kaada munaseos pannulle.
6. Vedä hyytyvää munakasta lastalla reunoilta keskustaan päin, pohjaa myöten muutama kerran.
7. Levitä täyte hyytyvän munakkaan päälle.
8. Anna munakkaan hyytyä ja kuohkeutua kannen alla.
9. Taita munakas kahtia ja valuta lautaselle.

Pohdittavaksi

1. Tutki keittiön kaapeissa olevista pakkauksista, missä ruoka-aineet on valmistettu. Mikä ruoka on kotoisin kauimpaa? Mitä ruoka-aineista voisit korvata lähiruoalla?
2. Ota selville, mitä ruokaa lähialueellasi valmistetaan ja mistä sitä voi ostaa

4. KERHO- KERTA

Kasvata ja kerää herkut pöytään



Suomi on maailman pohjoisimpia maita, jossa tuotetaan ruokaa täällä asuville ihmisille. Ruokaa kasvaa myös villinä luonnossa. Meillä tutuimpia villejä ruokapöydän antimia ovat marjat, sienet, kalat ja riista. Lisäksi luonnosta voi kerätä monia villiyrtejä.

Omavaraisuuden pohdiskelun voi kerhossa aloittaa vaikkapa miettimällä, mistä ruokaa saisi, jos kaupat menisivät kiinni. Entä jos laivaliikenne, lentokoneet ja autot eivät saisi jostain syystä kuljetettua meille ruokaa muualta, mitä sitten söisimme?

Jokainen voi myös kasvattaa ruokaa vaikkapa kasvimailla tai kerätä sitä metsästä. Omavarai-

suus tarkoittaisi tällöin sitä, että ei ostaisi tuotteita kaupasta. Hyvin harva suomalainen elää nykyisin omavaraistaloudessa, vaikka ennen vanhaan tämä on ollut hyvinkin yleistä. Rahaa on ollut vähän ja tuotteita on ehkä vaihdettu lähialueen asukkaiden kanssa, maitoa lihaan, nahkoja viljaan jne.

Pienimuotoista omavaraisuutta voi kuitenkin jokainen kokeilla kasvattamalla perunoita vaikkapa ämpärissä tai keräämällä mustikoita lähimetsästä. Omavaraisuuteen liittyy olennaisesti myös säilöminen, sillä Suomen talvikaudella omavarainen elää pakastimen, kuivattujen ja säilöttyjen ruokien ja kellarin varassa. Ruoan kasvattaminen, kerääminen ja säilöminen itse ovat tärkeitä taitoja ja tuottavat iloa osajalleen läpi elämän. Kerhonkin kanssa voi laittaa ikkunalaudalle yrtejä tai herneenversoja kasvamaan tai miksei vaikka kokonaisen perunamaan pihalle.

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Kuningatarsmoothie

(Safkasankarit kokkaa kestävästi teema)

Safkasynttärit-teeman tehtävät

Marjaherkut-teeman tehtävät

Valmistelu

Oheisessa TOP-tehtävässä valmistetaan smoothie oman pihan tai lähimetsän antimista. Hyviä tehtäviä tälle kerralle voisivat olla myös itse kerätyistä vadelman, mustikan ja mustaherukan lehdistä tehdyn yrttiteen valmistaminen tai vaikka hillon tekeminen. Kerää tai kerätkää kerholaisten kanssa marjat tai käytä syksyllä pakastimeen säilöttyjä marjoja.

Kerhon aloitus

Mieti kerholaisten kanssa, mitä kaikkea ruokaa olette keränneet itse metsästä tai puutarhasta. Mitä kukakin on kasvattanut itse kasvimaalla tai parvekkeella? Entä millaisia tapoja säilöä ruokaa keksitte? Voitte miettiä myös, mitä omavaraisuus tarkoittaa. Miksi on tärkeää, että Suomessa tuotetaan kaikenlaista ruokaa? Mitä tapahtuisi, jos kuljetusyhteydet muuhun maailmaan menisivät poikki, emmekä saisi enää tuontielintarvikkeita? Mitä sitten söisimme?

Muistiinpanoja

Ja sitten hommiin

Valmistakaa oman pihan tai metsän antimista sopivan reseptin mukainen ruoka tai herkku.

Lopuksi

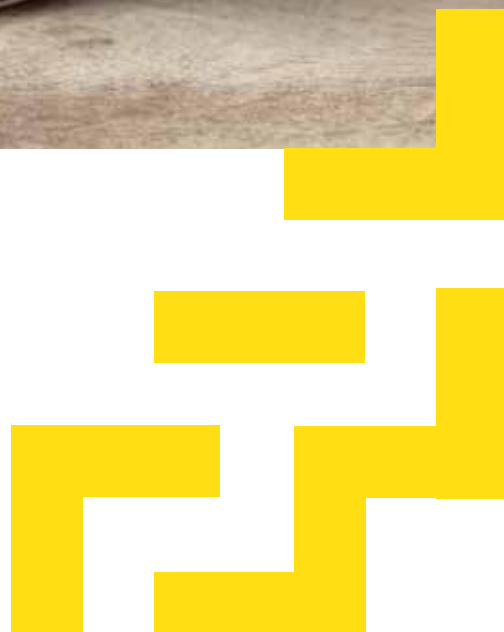
Muistuta lopuksi kerholaisia siitä, että aina, kun kerää ruokaa itse, täytyy olla varma siitä mitä kerää. Osa kasveista, marjoista ja sienistä on myrkyllisiä, joten aina täytyy olla varma syömäkelpoisuudesta ennen kuin poimii mitään mukaansa. Voitte leikkiä lopuksi vaikka sieni-leikkiä, jossa kerätään sokkona maasta tavaroita, joista osa on merkitty myrkyllisiksi. Yksi kerää vuorollaan, ja muut saavat neuvoa kertomalla, mihin suuntaan mennä. Lopuksi voitte vielä puhua siitä, millaisia syötäviä ja myrkyllisiä sieniä, kasveja ja marjoja kerholaiset tunnistavat.

TOP 4H

Tekemällä oppii parhaiten.



Itse kerätyt marjat ovat erinomaisia ruoka-aineita kestävään kokkaukseen. Ne ovat ekologinen, terveellinen ja herkullinen vaihtoehto monenlaisiin ruokiin ja leivonnaisiin.



Kuningatarsmoothie

(4 isoa lasillista)

4 dl maustamatonta jogurttia

2 rkl kauraleseitä

1 dl mustikkaa (pakaste)

2 dl vadelmaa (pakaste)

1 banaani

3 rkl hunajaa tai sokeria

2 dl ketunleipää koristeluun

1. Puhdista ketunleivät. Upota ketunleivät hetkeksi kylmään veteen ja valuta kuiviksi keittiöpyyhkeen tai talouspaperin päällä. Ketunleivät on näppärä pestä ja kuivata myös salaattilingolla.
2. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon ja soseuta tasaiseksi.
3. Kaada smoothie lasihin ja koristele ketunleivillä.
4. Jos ketunleipiä ei ole saatavilla, voit koristella smoothien marjoilla ja kaurahiutaleilla.

Vinkki! Poimi marjat kesällä metsästä tai pensaasta, käytä tuoreeltaan tai säilö satoa pakastimeen ja käytä talvella pakastemarjoina.

Pohdittavaksi

1. Mitä muuta voisit itse kerätä kuin marjoja?
2. Mitä muuta syötävää marjoista voisi tehdä?

5. KERHO- KERTA

Ruokakulttuuri ja terveelliset ruokailutavat



Ilmainen kouluruoka, lämmin lounas, työpaikkaruokailu ja aikainen, kotona syöty päivällinen ovat osa suomalaista ruokakulttuuria. Samalla säännölliset ateriat ja terveelliset ruokalajit ovat osa terveellistä elämäntapaa.

Eri puolilla maailmaa syödään perinteisesti erilaisia ruokia ja käytetään erilaisia raaka-aineita. Ruokakulttuuriin kuuluvat erilaisten ruokalajien lisäksi esimerkiksi yhdessä syöminen ja erilaiset juhlaperinteet. Mitkään perinteet eivät toki ole pysyviä, ja ruokakulttuurit muuttuvat ja sekoittuvat jatkuvasti. Usein perinteiset ruoat ovat kuitenkin järkeviä, sillä niissä käytetään paljon paikallisia ja tuoreita raaka-aineita. Perinteiden puolesta puhuu sekin, että kotona syöty päivälli-

nen on usein myös terveellisempi kuin vaikkapa pikaruokapaikan hampurilainen, ja samalla tulee vietettyä aikaa oman perheen kanssa.

Yksi esimerkki suomalaisesta ruokakulttuurista on peruna. Perunaa voi pitää Suomessa jo lähes kansallisruokana, niin yleinen aterian lisuke se on meillä ollut viimeiset pari sataa vuotta. Peruna on perusruokaamme, koska se kasvaa meillä hyvin ja siitä on osattu jalostaa eri tarkoituksiin sopivia lajikkeita. Peruna on meillä lähiruokaa. Sen kasvatusta kuluttaa luonnonvaroja paljon vähemmän kuin esimerkiksi riisin viljely. Peruna on myös hyvä ravintokasvi. Se on edullista. Sitä on hyvin saatavilla. Se sisältää hyvää hiilihydraattia eli tärkkelystä energianlähteeksi, ja lisäksi se tuo ravintoomme vitamiineja ja kivennäisaineita. Kesän kotimaisen uuden perunan sesonki ansaitsee samanlaisen juhlan kuin vaikkapa parsaviikot Ranskan ravintoloissa. Perunakasvi on alun perin kotoisin Perusta.

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Perunamuusi ja lihapullat

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Makumatka maailmalle -teeman tehtävät

Kokkaa kestävästi -teeman tehtävät

Valmistelu

Oheisessa TOP-tehtävässä tehdään perinteinen ruoka: perunamuusia ja lihapyöryköitä. Toki perinteisiä ruokia on muitakin, ja tällä kerhokerralla voitaisiin myös valmistaa vaihtoehtoisesti vaikka kalakeittoa tai korvapuusteja. Myös muiden maiden ruokakulttuureihin tutustuminen sopii tälle kerralle. Reseptiksi voikin valita vaikka texmexiä tai kiinalaista.

Hanki sopivat ainekset lähikaupasta. Halutesasi voit ostaa koristeiksi myös pieniä paperisia Suomen lippuja, joilla voitte koristella ruoan.

Kerhon aloitus ja leikki

Kerro, että tänään aiheena on ruokakulttuuri ja terveellinen ruoka. Selitä kerholaisille, mitä ruokakulttuuri tarkoittaa. Leikkikää aluksi Kuumaa perunaa. Leikissä heitellään ”perunaa” eli vaikka tennispalloa leikkijältä toiselle. Joka kerta, kun saa perunan käteensä, täytyy sanoa jokin arki- tai juhlaruoka ja heittää pallo äkkiä seura-

valle. Pelistä ei putoa, vaikka olisi hidas, mutta tarkoitus on pyrkiä mahdollisimman nopeaan heittelyyn. Pohtikaa lopuksi, mitkä leikissä mainituista ruokalajeista ovat teidän mielestänne suomalaisia ja mitkä kuuluvat jonkin muun maan ruokakulttuuriin.

Ja sitten kokkaamaan

Valmistakaa perinteinen suomalainen ruoka ja syökää se perinteiseen suomalaiseen tapaan. Vinkki! Ylimääräisen muusin voi pakastaa ja käyttää perunarieskan valmistamiseen.

Lopuksi syödään yhdessä

Miettikää lopuksi yhdessä tai vaikka syödesänne, mikä merkitys on erilaisilla ruokakulttuureilla tai esimerkiksi terveellisillä ja säännöllisillä ruokailutavoilla tai yhteisillä juhlaperinteillä.

Muistiinpanoja

TOP 4H

Tekemällä oppii parhaiten.



Perunamuusi ja lihapullat ovat suomalaista ruokakulttuuria perinteisimmillään. Ruokakulttuurilla tarkoitetaan erilaisten ruokalajien lisäksi myös ruokaan liittyviä tapoja ja perinteitä. Peruna on perinteisyytensä lisäksi myös terveellinen ja ympäristöystävällinen ruoka.



Perunamuusi ja lihapullat

Muusi 4 pientä annosta:

5 kpl (500g) perunaa, jauhoinen lajike
suolaa keitinveeten
2 rkl (25g) margariinia tai voita
1½ dl maitoa

Lihapullat 20 kpl:

400 g jauhelihaa
½ dl korppujauhoja
1 tlk (200 g) kermaviiliä
1 tl suolaa
½ tl maustepippuria
½ tl mustapippuria
1 kananmuna

1. Kuori perunat ja leikkaa lohkoiksi.
2. Laita perunalohkot kattilaan ja täytä kattila vedellä niin että perunat peittyvät.
3. Keitä lohkot aivan kypsiksi (noin 15-20 minuuttia).
4. Valmista lihapullat sillä aikaa, kun perunat kiehuvat. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
5. Laita kulhoon jauheliha, korppujauho ja mausteet. Riko mukaan muna. Sekoita taikina tasaiseksi.
6. Muotoile kostein käsin taikinasta lihapullia leivinpaperilla päällystetylle uunipellille ja paista uunissa noin 10-15 minuuttia kauniin ruskeiksi.
7. Kun lihapullat paistuvat, kaada pois perunoiden keitinvesi.
8. Survo perunat soseeksi perunasurvimella tai soseuta ne sähkövatkaimella. Kun perunat ovat kunnolla soseutuneet, lisää maito ja rasva soseen joukkoon. Sekoita.
9. Ota pullat uunista ja tarjoile muusin ja salaatin kera.

Pohdittavaksi

1. Mitä muuta kuuluu suomalaiseen ruokakulttuuriin
2. Millaisia ruokakulttuureja on muualla? Mitä syödään maissa, joissa ei kasva perunaa?

Vältä hävikkiä, kokkaa tähteistä

Ruoantuotannon hiilijalanjälki kasvaa tarpeettomasti, kun heitämme syötäväksi kelpavaa ruokaa jätteisiin. Ruoan kasvattamiseen ja valmistamiseen käytetyt luonnonvarat ja energia menevät silloin hukkaan.

Osa ruoantähteiden ravinteista saadaan uudelleen kiertoon kompostoimalla. Sekajätteen joukossa ruoka mätänee ja edistää myös haitallista ilmastonmuutosta. Ruoantähteiden syntymistä ehkäistään ostamalla ruokaa kotiin vain sen verran kuin kulutetaan ja välttämällä turhia heräteostoja. Puutoslista keittiössä toimii kauppaliistan pohjana. Jääkaapissa ja kuiva-ainekaapissa tarkkaillaan viimeistä käyttöpäivää ja parasta ennen -päiväyksiä. Tuotteet käytetään ennen päiväysten umpeutumista.

Energian ja työn säästämiseksi ruokaa kannattaa valmistaa isoissa erissä, jolloin osa ruoasta pakastetaan heti tulevaa käyttöä varten. Myös ruoantähteet kannattaa pakastaa tulevaa käyttöä varten, jos niille ei heti ole käyttöä. Pitää vain muistaa tutkia pakastin säännöllisin välein ja ottaa sinne säilötyt ruoat ajoissa käyttöön.

Tarkka kokki loihii tähteeksi jääneestä ruoasta uusia herkkuja. Salaatteihin, vokkeihin, munakkaisiin, uunivuokiin ja gratiineihin voi piilottaa lihan, kalan, kanan, kypsien kasvis-ten, perunan, riisin ja pastan tähteitä. Jäljelle jäänyt puuro, kasvissoseet, pinaatti- ja sienimuhennokset ja perunamuusit mehevöittävät sämpylä- ja rieskataikinoita ja pannukakkua. Kuivahtaneista leivistä ja ruoantähteistä saa maukkaita lämpimiä voileipiä uunissa juustoraasteen alla kuorruttamalla. Pullat ja sämpylät voi kuivata "laivakorpuiksi" uunissa. Ne maistuvat herkullisilta esimerkiksi omenahillon kera.



Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Banaanikakku

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Tähderieskaset

(Kokkaa kestävästi -teema)

Valmistelu

Oheisessa TOP-tehtävässä tehdään banaani-kakkua, joihin voi piilottaa tummuneet banaanit ja jugurtin, kermaviiliin tai rahkan jämät

Kerhon aloitus

Kerholaisten kanssa pohdinnan voi aloittaa esimerkiksi siitä, jääkö kouluruokaa helposti lautaselle, ja mistä tämä voisi johtua (ruoan maistuvuus, sopiva määrä jne.).

Ja sitten hommiin

Valmistakaa tähderuokana banaanikakkua. Kokkailun ohessa voitte yrittää keksiä, mitä muita tähderuokia voisitte tehdä.

Lopuksi

Anna kotitehtäväksi tarkkailla jääkaapin sisältöä ja sitä, mitä ruokia heitetään pois joko lautaselta tai suoraan jääkaapista tai leipälaatikosta. Voit myös kannustaa käymään kotona "kokkisotaa", jossa täytyy kokata jääkaapissa olevista tähteistä jotakin uutta ruokaa.

Muistiinpanoja



Kolmannes suomalaisten biojätteestä on alun perin syötäväksi kelpavaa. Eikö olisi fiksumpaa käyttää ruoka viimeiseen pisaraan ja muruseen asti ja säästää sekä luontoa että kukkaroa? Tässä tehtävässä tummuneet, ylikypsät banaanit päätyvät herkullisen kakun raaka-aineiksi.

Banaanikakku

3 banaania
150 g voita
1 dl maustamatonta jogurttia
2 dl fariinisokeria
2 kananmunaa
4 dl vehnä jauhoja
2½ tl leivinjauhetta

Vuokaan:

voita
korppujauhoja

1. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Voitele kakkuvuoka (1,5l) ja jauhota se korppujauholla.
2. Kuori banaanit ja murskaa niistä kaksi haarukalla. Sulata voi mikrossa tai pienessä kattilassa hellalla.
3. Sekoita jogurtti, voisula ja fariinisokeri leivontakulhossa. Lisää kananmunat ja sekoita voimakkaasti puuharukalla. Lisää banaanimurska sekoita massa kunnolla sekaisin.
4. Lisää jauhot ja leivinjauhe. Sekoita taikina tasaiseksi.
5. Kaada taikina vuokaan. Puolita viimeinen banaani pituussuunnassa ja aseta kakun päälle.
6. Paista uunin keskitasolla noin 50 - 60 minuuttia.

Pohdittavaksi

1. Mitä ruokia teidän perheessä jää usein tähteeksi? Mitä ruokaa niistä voisi valmistaa?
2. Miten voisi huolehtia siitä, että kaikki kotiin ostettu ruoka tulee syötyä?

Enemmän kasviksia



Ilmastonmuutoksen ja terveyden kannalta on hyvä syödä lihaa vain kohtuullisesti ja lisätä kasvien kulutusta. Lihantuotanto kuluttaa luonnonvaroja ja tuottaa kasvihuonekaasuja enemmän kuin kasvien tuotanto.

Suomessa on kuitenkin perinteisesti nojaututtu paljolti liharuokavalioon ja maitotuotteiden tuotantoon, joihin meillä on ilmastonkin puolesta hyvät edellytykset. Nykymuotoinen kasvissyönti nojautuu vielä paljolti tuontisoijaan ja muihin kasviproteiinin lähteisiin, mutta toivon mukaan Suomessakin tuotetaan tulevaisuudessa yhä enemmän kasviproteiinin lähteeksi kelpaavia viljelykasveja ja elintarvikkeita.

Kasvisruokavalio on joillekin meistä eettinen kysymys. Osa kasvissyöjistä ei syö lihaa terveydellisistä syistä. Osa taas on jättänyt lihan lisäksi pois myös muut eläinperäiset tuotteet, kuten maidon ja kananmunat.

Jokainen voi lisätä kasviksia omaan ruokavalioonsa, ja ilmasto ainakin kiittää. Jos haluaa jättää eläinperäisen ravinnon kokonaan pois lautasmallistaan, voi lihaa korvata käyttämällä monipuolisesti erilaisia papuja, siemeniä ja pähkinöitä. Proteiinin lisäksi kasvissyöjän on huolehdittava riittävästä B12-vitamiinin saannista. Muutoin kasvisruoka on aivan yhtä ravitsevaa kuin liharuokakin.

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Kikhernepata

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Pastakastike

(Kokkaa kestävästi -teema)

Valmistelu

Tällä kerralla valmistetaan kikhernepataa, joka on maustettu tomaatilla, chilillä, juustokuminalla ja inkiväärillä. Kasvisruokakerralla voi myös valmistaa mitä tahansa kasvisruokaa, vaikka kasvispihvejä tai kasvislasagnea.

Kerhon aloitus

Tällä kerralla valmistetaan kikhernepataa, joka on maustettu tomaatilla, chilillä, juustokuminalla ja inkiväärillä. Kasvisruokakerralla voi myös valmistaa mitä tahansa kasvisruokaa, vaikka kasvispihvejä tai kasvislasagnea.

Ja sitten hommiin

Valmistakaa kasvisruoka ja nauttikaa se hyvällä ruokahalulla.

Lopuksi

Pohtikaa yhdessä, mitä sellaisia ruokia yleensä syötte, joissa lihan voisi helposti korvata vaikkapa soijalla tai pavuilla.

Muistiinpanoja



Pavut ja kikherneet sopivat hyvin korvaamaan lihaa esimerkiksi kastikkeissa ja padoissa. Ne sisältävät runsaasti valkuaisaineita ja ravintokuitua. Tässä tehtävissä kikherneestä, porkkanasta ja tomaatista tehdään mausteista kasvispataa.

Kikhernepata

(4 - 6 annosta)

1 iso sipuli
1 valkosipulin kynsi
½ punainen chili
2 rkl rypsiöljyä
2 tl inkivääritahnaa
1 tl kurkumaa
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
1 rkl tomaattipyreetä
3 isoa porkkanaa
1 prk (250g) kypsiä kikherneitä
2 tomaattia
2 dl vettä
½ - 1 tl suolaa

Lisäkkeeksi: keitettyä riisiä ja maustamatonta jogurttia

1. Kuori sipulit ja porkkanat. Hienonna sipulit ja leikkaa porkkana ohuiksi lanteiksi.
2. Hienonna chili ja leikkaa tomaatti isoiksi kuutioiksi. Laita kikherneet valumaan.
3. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia ja chiliä hetki öljyssä.
4. Lisää mausteet sekä tomaattipyree ja jatka kuullottamista vielä hetki.
5. Lisää porkkanat, valutetut kikherneet, tomaattikuutiot ja vesi. Hauduta pataa miedolla lämmöllä kannella peitettynä noin 35 - 45 minuuttia välillä sekoittaen. Jos liemi jää vetiseksi, voit murskata kikherneitä hiukan.
6. Tarjoile keitetyn riisin ja maustamattoman jogurtin kera.

Vinkki! Välillä lihan ja maitotuotteet voi korvata kokonaan tai osittain kasviksilla, vaikkei kasvissyöjä olisikaan. Kasvisten suosiminen on hyväksi terveydelle ja ilmastolle. Ihmiset ryhtyvät kasvissyöjiksi monista eri syistä. Joillakin kasvissyönnin syyt voivat olla terveydelliset, toiset kasvissyöjät eivät pidä eläinten kasvattamista ruoaksi oikeana. Jotkut vain pitävät kasvisruoasta.

Pohdittavaksi

1. Kuinka usein syöt lihaa? Voisitko lisätä vielä kasvisten syömistä?

Vähennä veden kulutusta



Puhdas vesi on elämän ehto. Suomessa vesihuolto onneksi toimii, voimme yleensä huoletta juoda vesijohtovettä. Hanavesi tulee joko järvestä tai maakerrosten läpi suodattuneesta, maaperässä olevasta pohjavedestä.

Vesiensuojelulla varjellaan järvien, jokien ja rannikon vesiä rehevöitymiseltä ja pilaantumiselta sekä esimerkiksi ruoan tuotannosta syntyviltä ylimääräisiltä ravinnekuormilta, jotka rehevöittävät vesiä. Viemäriin lasketut jätevedet ohjataan meillä Suomessa puhdistamojen kautta takaisin kiertoon eli vaikkapa järveen tai mereen.

Suomessa ei vielä ole pulaa puhtaasta vedestä ja veden puhdistuskin toimii. Silti veden ylenpalttinen tuhlaminen, esimerkiksi ruoanlaitossa ja tiskauksessa, wc:n huuhtelussa, suihkussa, pyykinpesussa, autonpesussa tai puutarhan kastelussa, ei ole hyväksyttävää. Veden pumppaami-

nen, lämmittäminen ja puhdistaminen kuluttavat paljon energiaa. Varsinkin talvella lämpimän veden kanssa lutraaminen on energiasyöpön toimintaa.

Keittiössä vettä käytetään moneen tarkoitukseen. Käsien ja tiskien pesu sekä ruoanlaitto ovat tästä näkyvimpiä esimerkkejä. Vedenkulutusta keittiössä voi vähentää käyttämällä tiskialtaiden tulppia ja kokoamalla esimerkiksi kasvisten huuhteluvetä kattiloiden esipesuvedeksi. Perunat ja juurekset voi ensin kuoria ja sitten vasta huuhtoa ne kerralla altaassa eikä valuttaa hanaa koko kuorimisen ajan.

Vielä suurempi vaikutus on kuitenkin vedellä, jonka kulutamme ruoantuotantoon. Suomalainen juo päivässä noin kolme litraa vettä ja käyttää muuten kymmenistä satoihin litroihin vettä päivässä. Samaan aikaan suomalaisen päivittäin syömän ruoan tuotannossa on käytetty keskimäärin 3000 litraa vettä!

Ruokaan kuluvan veden määrään voi vaikuttaa ostamalla tuotteita, joiden tuotannossa ei käytetä ylettömästi makeaa kasteluvettä, ainakaan alueille, joilla vedestä on pulaa.

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät



Vedenkulutus keittiössä
(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Hölskykurkut ja kolmioleivät
(Kokkaa kestävästi -teema)

Lotraajasta veden säästäjäksi
(Vesiensuojelu -teema)

Valmistelu

Tälle kerralle ei ole valittu reseptiä, vaan voit valita sen itse tai antaa kerholaisten valita sen edellisellä kerralla. Sen sijaan aiheena on vedenkäyttö, jota tarkkaillaan kokkailun ja tiskauksen ohessa. Kokattavaksi kannattaa valita nopeasti tehtävä ruoka, jotta aikaa jää myös vedenkäytön tarkkailulle.

Kerhon aloitus ja leikki

Leikkikää kerholaisten valitsema hauska aloitusleikki. Voit kysyä, keksiikö kukaan leikkiä, jossa on teemana vesi. Tutustukaa yhdessä oheisen TOP-tehtävän alustukseen ja siihen, mitä tehtävässä on tarkoitus tehdä. Valmistelkaa ensin "koeasetelma" veden määrän mittaamista varten ja siirtykää sitten varsinaiseen kokkailuun.

Ja sitten kokkaamaan

Tehkää haluamanne helppo kokkaus. Pidä huolta, ettei vettä pääse viemäriin, ennen kuin se on mitattu. Muistakaa mitata niin käsien pesussa, kokkauksessa kuin tiskauksessakin käytetty vesi (voitte toki halutessanne valita näistä vain yhden).

Lopuksi tehdään ohjekyltit

Tehkää TOP-tehtävän loppulaskelmat ja pohitikaa yhdessä, mihin vettä keittiössä kuluu ja miten sitä voisi saada kulumaan vähemmän. Halutessanne voitte laatia vedenkäytölle hienot kuvalliset ohjekyltit vesialtaiden lähistölle. Muistuta kerholaisia siitä, että vettä ei pidä koskaan säästää puhtauden kustannuksella.

Muistiinpanoja

TOP 4H

Tekemällä oppii parhaiten.



Tässä tehtävässä tarkastellaan keittiössä kuluvan veden määrää ja mietitään keinoja turhan vedenkäytön vähentämiseksi. Tehtävä on tarkoitettu kokkailun ohessa tehtäväksi.

Vedenkulutus keittiössä

litran mitta muovirasia tai kippo vati tai sanko

1. Laittakaa tulppa käsienpesualtaaseen, kun kaikki pesevät käsiään.
2. Kun kaikki ovat pesseet kädet, mitatkaa altaaseen kertyneen veden määrä. Vettä on helppo kauhoa litran mitalla erilliseen vatiin tai sankoon. Kauhomisessa voi käyttää apuna myös pienempää muovikippoa.
3. Kokkailllessanne mitatkaa myös kaikki ruoan valmistukseen ja vaikkapa vihannesten pesuun kuluva vesi laittamalla tulppa tiskialtaaseen ja mittaamalla kokkaamisen lopuksi altaaseen kertynyt vesi.
4. Jos tiskaatte käsin, mitatkaa myös tiskaamiseen kulunut vesimäärä. Tiskikonetta täyttäessä astioita ei kannata huuhdella, sillä kone pesee ne kyllä. Tiskikoneen kuluksi voitte arvioida n. 12 litraa vettä.

Vinkki! Tiesitkö, että suomalainen kuluttaa päivittäin kymmeniä tai peräti satoja litroja vettä? Myös ruoantuotannossa käytetään vettä, jonka määrä on tästä vielä huomattavasti suurempi, peräti 3000 litraa vettä päivässä per syöjä. Suomessa ei ole pulaa vedestä, ainakaan toistaiseksi. Puhtaan ja lämpimän veden valuttamiseen hanasta tarvitaan kuitenkin paljon energiaa ja myös rahaa. Myös veden puhdistaminen kuluttaa paljon energiaa.

Pohdittavaksi

1. Missä vaiheessa kokkailua kului eniten vettä?
2. Millä tavoin voisit vähentää veden kulutusta, jos tekisit samat ruoat ja työvaiheet uudelleen?
3. Miten tiskaamiseen saa kulumaan vähiten vettä?

Älä jätä jätteitä, kierrätä



Paras tapa vähentää jätettä on ehkäistä sen syntyminen. Iso osa kokkailun jätteestä syntyy erilaisista pakkauksista. Ruokaostoksilla kannattaa suosia tuotteita, joita ei ole pakattu moninkertaiseen kääreeseen.

Kannattaa huomata, että yksi iso pakkaus tuottaa yleensä vähemmän jätettä kuin monta pientä pakkausta. Kartonkipakkaus on parempi kuin lasi- tai metallipurkki, koska kartonkipakkausten materiaalin valmistukseen kuluu vähemmän energiaa.

Pakkausten ostamista voi muutenkin pyrkiä vähentämään. Kaikenlaiset täyttöpullot ja pakkaukset kannattaa käyttää hyväksi, eikä ostaa aina uutta pulloa. Irtomyynnistä tuotteet saa yhteen paperiin käärittynä. Hedelmiä ja vihannuksia voi punnita ilman pussia ja yhdistää hintalaput ja tuotteet yhteiseen pussiin. Itse tehty kankainen hedelmäpussi tai ostoskassi vähentää muovijätettä.

Jos pakkauksia kuitenkin ostaa, ne on hyvä kierrättää. Esimerkiksi panttipullojen keräys on oiva esimerkki toimivasta pakkausten keräystavasta. Myös muut pakkaukset tulisi viedä niille kuuluviin metallin-, lasin-, muovin- tai pahvin-keräysastioihin, vaikka panttia ei niistä maksetakaan. Polttolaitoksiin menevän sekajätteen sekaan ei kannata jättää mitään kierrätyskelpoisia materiaaleja tai biojätettä vaan mieluummin kierrättää ne asiaankuuluvasti. Joitain pakkauksia voi käyttää myös uudelleen säilytysrasioina ja askartelumateriaaleina.

Jos tuotteessa on EU:n ympäristömerkki tai Joutsenmerkki, on tuotteen pakkauksessakin otettu ympäristöystävällisyys huomioon. Joskus itse pakkaus voi olla valmistettu kierrätysmateriaalista.

Iso osa kokkailun jätteestä syntyy hedelmien ja vihannesten naateista ja kuorista, joita ei käytetä ruoanvalmistuksessa. Myös biojätteet kannattaa erotella biojätekeräykseen tai viedä kompostiin, jossa ne muuttuvat ravinteikkaaksi mullaksi. Multaa taas voi käyttää porkkanoiden ja perunoiden kasvualustana, ja näin myös kasvien maasta ottamat ravinteet kiertävät uusien kasvien käyttöön.

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Jätettä ei jätetä

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Paksusti pakattua

(Ekokoti -teema)

Jätteiden lajittelu

(Ekokoti -teema)

Valmistelu

Tälläkään kerralla itse resepti ei ole olennainen, vaan tarkoituksena on tarkkailla kokkailun ohella syntyvän jätteen määrää. Voit antaa kerholais-ten toivoa haluamaansa reseptiä. Ota etukä-teen selvää oman kuntasi jätteiden keräyksistä. Kerätäänkö pakkausmuovia? Entä biojätettä? Meneekö jätettä kunnassanne polttolaitok-seen? Voit myös selvittää, mitä keräysastioita löytyy kerhotilan lähetyviltä. Varmista, että kerhotilassa on sopivia astioita roskien lajittelua varten.

Kerhon aloitus ja hippa

Aloittakaa jollakin hausalla ja vauhdikkaalla leikillä. Voitte leikkiä vaikka ”roskien keräilijää”, joka on hippaleikki, jossa roskat juoksevat aluksi pakoon, ja jäätyään kiinni ne pääsevät ”kierrätyk-seen” eli vaikka sohvalle, jossa niistä vähän ajan kuluttua tulee roskankeräilijäkoneita, eli uusia hippoja.

Ja sitten kokataan ja lajitellaan

Ottakaa esille kerhotilan roskankeräysastiat ja sopikaa, mikä roska laitetaan mihinkin astiaan. Jos astioissa on roskia, tyhjentäkää ne aluksi. Tehkää valitsemanne kokkailu ja kerätkää samalla roskat sopiviin astioihin.

Lopuksi mietitään kierrätystä

Käykää läpi kerhokerran aikana syntyneet roskat ja niiden määrät. Miettikää, mihin roskat tulisi viedä ja mitä niille tapahtuu, kun ne viedään kierrätettäväksi tai sekajätekeräykseen. Yrittäkää keksiä tapoja, joilla jätettä syntyisi vähemmän ensi kerralla.

Muistiinpanoja



Kompostointi on hyvä keino palauttaa luonnossa hajoavan jätteen ravinteet takaisin kiertoon. Voit vähentää energia- polttoon päätyvän jätteen määrää, kun pienennät syntyvän jätteen määrää ja lajittelet tuottamasi jätteet kierrätykseen.

Jätettä ei jätetä

astia biojätteille muutama pahvilaatikko

1. Kerää aivan kaikki kokkailun ohessa syntyvät jätteet talteen. Biojäte kannattaa kerätä vaikkapa muovisankoon, pakkausjätteelle sopii esimerkiksi pahvilaatikko.
2. Kokkailun jälkeen tai ruoan kypsymistä odotellessa lajittele kaikki kertyneet jätteet: lasi, metalli, muovi, kartonki, paperi, maatuva biojäte ja keräyspullot erikseen. Ainoastaan näistä ylijäävä jäte on sekajätettä ja kuuluu tavalliseen roskikseen.
3. Vie kaikki roskat niille kuuluviin keräysastioihin, lasi, metalli ja kartongit pestyinä ja pahvitölkit litistettyinä..

Vinkki! Tiesitkö että jokainen suomalainen tuottaa noin 470 kiloa jätettä vuodessa? Hyödyntämättä jäävä kierrätyskelppoinen jäte on valtavaa luonnonvarojen haaskausta, sillä kierrätettynä esimerkiksi lasi, metalli, kartonki, paperi ja muovi voitaisiin käyttää uudelleen erilaisten pakkausten yms. raaka-aineina.

Pohdittavaksi

1. Kuinka paljon jätettä yhdestä kokkauskerrasta syntyi?
2. Miten voisit vähentää syntyvän jätteen määrää?
3. Mitä tapahtuu niille jätteille, joita ei kierrätetä uudelleen esimerkiksi pakkausten raaka-aineiksi?

Tähtikahvila tähteistä



Nyt toteutetaan pop-up hävikkikahvila päiväksi. Omaa lähikauppaa voi pyytää kumppaniksi lahjoittamaan banaaneja ja muita tarvikkeita hävikkikahvilaa varten. Esimerkiksi ylikypsät banaanit sopivat usein hyvin leivontaan.

Suomeen on perustettu hävikkikahviloita, -ravintoloita ja -myymälöitä, joissa pyritään käyttämään mahdollisimman kattavasti kauppojen pois heitettäväksi keräämiä, mutta vielä käyttökelpoisia elintarvikkeita.

Ravintoloiden ja kahviloiden on tärkeä osata arvioida tarjottavan määrä niin, että mahdollisimman vähän ruokatarvikkeita päätyy roskeen valmistettaessa ja päivän päätteeksi. Hävikin välttäminen on yritystoiminnassa tärkeä asia kestävän kehityksen kannalta ja myös yrityksen kannattavuuden kannalta. Jos myytäviä tuotteita päätyy roskeen, samalla yrittäjän omaisuutta menee roskeen ja yritykselle jää vähemmän rahaa yrityksen kuluihin ja palkkoihin.

Valmistuksessa ja kahvilassa voidaan ottaa huomioon edellisillä kerroilla opittuja asioita esim. jätteiden vähentäminen. Pohtikaa tarkasti miten hävikkikahvila poikkeaa tavallisesta kahvilasta ja mitkä ovat sen vahvuudet. Miten asiakkaille voidaan viestiä kahvilan taustalla olevista kestävän kehityksen ajatuksista?

Kerhokerralle sopivat TOP-tehtävät

Pop up -hävikkikahvila

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Banaanikakku

(Safkasankarit kokkaa kestävästi -teema)

Valmistelu

Sopikaa kerhon jäsenille vastuualueet tapahtuman järjestämisessä. Suunnitelkaa, mitä kahvilassa tarjotaan. Minkälaisia tuotteita siellä voidaan myydä asiakkaille? Hävikkiruoka on syötäväksi kelpavaa ja myös hyvän makuista. Jotkut kuitenkin vierastavat ajatusta hävikki-ruoasta. Miten heidät saa tulemaan kahvilan asiakkaiksi? Tehkää lista tavaroista (esim. astiat, elintarvikkeet, sisustustuotteet, siivoustarvikkeet, markkinointimateriaali), joita tarvitsette kahvilaa varten.

Keksikää kahvilalle kiva ja houkutteleva nimi. Miettikää, miten kahvilaa voidaan markkinoida.

Kerhon aloitus

Etsikää kahvilan pyörittämiseen sopiva tila ja sopikaa tilan käytöstä. Ottakaa yhteyttä lähikauppaan ja pyytäkää tätä kumppaniksi ja lahjoittamaan tuotteita. Voitte tehdä kahvilalle bannerin "Safkasankarit kokkaa kestävästi" ja esimerkiksi julisteita, joissa kerrotaan, mitä olette kerhossa tehneet kestäväan kokkaukseen liittyen. Aloittakaa kahvilan markkinointi hyvissä ajoin. Valmistelkaa kahvilaa mahdollisimman pitkälle jo ennen tapahtumapäivää.

Ja sitten hommiin

Olkaa hyvissä ajoin paikalla tapahtumapäivänä. Kukin kerholainen hoitaa omalla vastuullaan olevat asiat, mutta auttaa myös muita.

Lopuksi arvioidaan

Kun tapahtuma on ohi, huolehtikaa, että tilat jäävät siistiksi. Tapahtuman jälkeen voitte myös pohtia, miten se onnistui. Mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä toisin?





Hävikkikahvilaa suunnitellessa hyödynnetään Safkasankarit-kerhossa opittuja kestävän kokkauksen periaatteita ja mahdollisesti aikaisemmin leivospöydän pitämisestä saatuja oppeja ja kokemuksia.

Pop up -hävikkikahvila

1. Keksikää kahvilalle kiva ja houkutteleva nimi. Miettikää, miten kahvilaa voidaan markkinoida.
2. Sopikaa kerhon jäsenille vastualueet tapahtuman järjestämisessä. Safkasankarit eivät tarvitse hygieniapassia. Hyvästä elintarvikehygieniasta on kuitenkin huolehdittava.
3. Etsikää kahvilan pyörittämiseen sopiva tila ja sopikaa tilan käytöstä. Selvittäkää, mitä tapahtuman tiloissa voi tehdä. Onko siellä keittiötä, kylmätilaa tai astioita?
4. Ottakaa yhteyttä lähikauppaan ja pyytäkää tätä kumppaniksi ja lahjoittamaan tuotteita. Esimerkiksi ylikypsät banaanit sopivat usein hyvin leivontaan.
5. Voitte tehdä kahvilalle bannerin "Safkasankarit kokkaa kestävästi" ja esimerkiksi julisteita, joissa kerrotaan, mitä olette kerhossa tehneet kestävään kokkaukseen liittyen.
6. Aloittakaa kahvilan markkinointi hyvissä ajoin.
7. Järjestäkää tarjoilu sovittuna aikana.
8. Kahvinoutopöytä kannattaa rakentaa niin, että vieras ottaa ensin käteensä lautasen ja tarjottavat ja vasta viimeisenä kahvi- tai teekupin.
9. Kun tapahtuma on ohi, niin huolehtikaa, että tilat jäävät siistiksi.

Pohdittavaksi

1. Miten hävikkikahvila poikkeaa tavallisesta kahvilasta? Mitkä ovat sen vahvuudet?
2. Minkälaisia tuotteita siellä voidaan myydä asiakkaille?
3. Miten asiakkaille voidaan viestiä kahvilan taustalla olevista kestävästä kehityksen ajatuksista?

Ruokakasvatuksen tavoitteet 4H:ssa



Terveellisen ja monipuolisen ruoan lisäksi kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus oppia ruoan tekemiseen liittyviä asioita – tällä tavoin ruokaan, ruoasta nauttimiseen ja ruoanlaittoon syntyy jo nuorena luonteva ja myönteinen suhde.

Ruokakasvatus on vahvasti esillä suuressa osassa 4H-toimintaa – kokkausta ja muitakin ruokaan liittyviä asioita opetellaan esimerkiksi kerhoissa ja ruokakouluissa. 4H:n tärkeimmät toimintamuodot ruokakasvatuksessa ovat eri puolilla Suomea toimivat, lähes 2 700 4H-kerhoa, Safkasankarit-kerhot sekä Ruokakoulut, jotka ovat neljän päivän mittaisia, ruoka-aiheisia päiväleirejä 8 - 12-vuotiaille. Lisäksi nostamme ruokaa ja ruokakasvatusta esiin erilaisten teemojen ja kilpailujen avulla.

Toimintamenetelmä

Toimintamenetelmämme ruokakasvatuksessa on amerikkalaisen kasvatustieteilijän John Deweyn ajatuksiin perustuva Tekemällä oppi-

nen. Painotamme erityisesti käytännön ruoanvalmistustaitojen merkitystä, yhdessä syömistä, vastuullisia ruokavalintoja ja terveellisiä elämäntapoja.

Ruokakasvatus 4H:ssa

4H:ssa lapset pääsevät tutustumaan ruoan kulkuun pellolta, navetasta tai luonnosta pöytään, eikä eettisyyttä ja ekologisuuksi unohdeta. Tuoreet, raikkaat, maukkaat ja kotimaiset raaka-aineet tulevat lapsille tutuiksi, ja ruoanlaitossa lapset ja nuoret pääsevät käyttämään kaikkia aistejaan. Lapset viljelevät ja kasvattavat kasveja kerhoissa, ja oppivat raaka-aineitten jatkojalostusta kokkaamalla ruokia. Nuoret voivat hyödyntää oppimiaan asioita ryhtymällä 4H-yrittäjiksi, ja etenkin leivonta- ja pitopalveluyritykset ovat suosittuja.

Ruokakasvatus ja OPS

Ruokakasvatus näkyy myös koulujen opetussuunnitelmissa, joissa se on sisällytetty moneen oppiaineeseen. Esimerkiksi ympäristöopissa voidaan käsitellä kasvien kasvattamista, luonnontuotteiden hyödyntämistä, ruoantuotannon ympäristövaikutuksia, ilmastonmuutosta ja ruokahävikkiä. Opetussuunnitelman tavoitteena on myös laaja-alaisen osaamisen kehittäminen rohkaisemalla lapsia osallistumaan, vaikuttamaan ja näin itse rakentamaan kestävää tulevaisuutta. Hyvänä koulujen ja 4H:n yhteisenä vaikuttamisprojektina voisi toimia esimerkiksi lasten suunnittelema ja toteuttama päivän kestävä hävikki-kahvila.

Kokkailijan kestävät valinnat

Kestävyyttä ja vastuullisuutta omaan keittiöönnsä haluava kokkailija tekee monenlaisia valintoja. Keittiössä pyritään vähentämään ruoanvalmistuksen haitallisia ilmasto- ja vesistövaikutuksia. Sähkön- ja vedenkulutuksen tarkkailu, jätteiden määrän vähentäminen ja käyttökelpoisen jätteen lajittelu ovat vastuullisen ruoanvalmistuksen kulmakiviä. Kestävässä keittiössä käytetään ympäristömerkittyjä pesuaineita, pestäviä pyyhkeitä ja liinoja sekä mahdollisimman vähän kertakäyttöisiä tarvikkeita ja astioita.

Ruokaostoksilla ilmasto- ja ympäristövaikutukset syntyvät esimerkiksi siitä, paljonko polttoainetta palaa kauppamatkoilla ja miten paljon pakkausjätettä ostoksista kertyy. Kaupassakäynnin suunnittelu ja ostosten tekeminen kerralla useammaksi päiväksi vähentävät turhan liikkumisen ja heräteostosten määrää. Oma kauppakassi vähentää muovikassien tarvetta.

Suurin vaikutus on kuitenkin sillä, mitä ruokaa päätetään ostaa ja miten paljon ruokaa päätyy pois heitettäväksi. Vastuullinen kokkailija tietää, mitä ostaa. Hän suosii edullista, mahdollisuuksien mukaan kasvispainotteista ja sesongin mukaista perusruokaa, ja valitsee

kotimaista, luomua, lähiruokaa ja Reilun kaupan tuotteita. Vastuullinen kokkailija ajattelee myös terveyttään. Hän ostaa terveellisiä tuotteita ja vähentää omaa lisäainekuormaansa hankkimalla ruokien raaka-aineita pitkälle jalostettujen valmisruokien sijaan.

Ennen kaikkea vastuullinen kokkailija valmistaa maittavaa ruokaa, joka ei päädy roskikseen. Hän suunnittelee seuraavien päivien ruokalistat etukäteen, pakastaa tai säilöo yli jäävät raaka-aineet myöhempää käyttöä varten, kokkaa tähteistä ja ottaa lautaselleen vain sen, mitä syö.

Joskus ruokakaupassa menee kuitenkin sormi suuhun. Tiedätkö esimerkiksi, mikä näistä kolmesta on vastuullisin valinta talvella: pakastettu ruotsalainen vadelma, satokauden marokkolainen Reilun kaupan appelsiini vai kotimainen kasvihuonetomaatti? Kaikkia valintoja voi miettiä esimerkiksi ympäristökuormituksen, ihmisten hyvinvoinnin ja taloudellisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Joskus eri näkökulmat voivat olla toisilleen jopa vastakkaisia. Liikaa maailmantuskaa valinnoistaan ei kannata potea – riittää, että pyrkimys on hyvä ja perusasiat ovat kunnossa.

Ruokavalintojen vastuullisuus

Kestävä kehitys ja ruokavalintojen vastuullisuus ovat monisyisiä asioita. Useat näkökulmat vaikuttavat siihen, onko ruoan tuotanto vastuullista.

Luomua, kasviksia ja sesonkiruokaa

4H:n safkasankari valitsee lautaselleen ympäristömerkittyjä tuotteita, kuten luomutuotteita ja Reilun kaupan tuotteita, ja lähellä tuotettua ruokaa. Kasvispainotteisuuden lisäksi esimerkiksi sesonginmukaisuus vähentää turhaa energiankulutusta ruoan tuotannossa ja kuljetuksessa.

Pelloilta pöytään

Ruoan tuotannossa pyritään läpinäkyvään tuotantoketjuun (maatalous-teollisuus-kuljetukset-kauppa-kuluttaja) niin, että ruoan alkuperä ja kaikki tuotantoketjussa tehdyt toimet voidaan jäljittää ja niitä voidaan valvoa. Puhutaan myös ruokaturvasta, jolla tarkoitetaan omavaraisuutta ja ruoan riittävyttä.

Syö lähiruokaa, tue paikallisia tuottajia

Paikallisesti tuotettu ja kulutettu lähiruoka säästää ympäristöä vähentämällä kuljetuksia. Lähiruoka lisää oman alueen taloudellista toimeliaisuutta, eivätkä eurot karkaa muualle. Paikallisesti tuotettu lähiruoka vaalii myös alueellista ruokakulttuuria.

Kasvisten syönti kannattaa

Kasvisten lisääminen ruokavalioon ja eläinperäisten tuotteiden käytön vähentäminen on vastuullista niin ympäristön, eläinten hyvinvoinnin kuin oman terveydenkin kannalta. Kasvispainotteisesti voi syödä, vaikka ei kokonaan luopuisi liha- ja maitotuotteiden käytöstä tai kananmunista.

Hyvä elämä myös eläimille

Liha- ja maitotuotteiden kohdalla on vastuullista huolehtia tuotantoeläinten hyvinvoinnista. Tuotantoeläimillä pitää olla ruokaa ja juomaa, virikkeitä sekä riittävästi tilaa, raitista ilmaa ja mahdollisuuksia ulkoiluun ja lajityypilliseen käyttäytymiseen.

Vastuullisuus on oikeudenmukaisuutta

Taloudellinen vastuu ruoantuotannossa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ruoan hinnasta palautuu oikeudenmukainen osuus tuotantoketjun jokaiselle lenkille. Jokaisen ruoantuotantoon osallistuvan on saatava työstään kohtuullinen toimeentulo. Ruokaa kasvattavilla ja sitä valmistavilla ihmisillä pitää olla myös kunnolliset ja turvalliset työolosuhteet.



toptehtavat.fi

Tällä sivustolla ei tekeminen loppu! 1 000 TOP-tehtävää odottaa sinua vain parin klikkauksen päässä.





Me vaalimme tekemällä oppimista pitkän perinteen innoittamana. Toimintamme peruskivinä ovat aidot ja konkreettiset asiat, kuten moninainen käsillä tekemisen ilo sekä luonto, jonka antimista nautimme ja josta inspiroidumme. Kannustamme lapsia ja nuoria löytämään omat vahvuutensa ja uskomaan itseensä. Jaamme tietoja, taitoja ja valmiuksia työelämään sekä yrittäjyyteen. 4H:n tärkeimpiä eväitä elämälle ovat luotto omaan tekemiseen ja yhteistyön voimaan sekä muiden ihmisten ja ympäristön kunnioitus.

4H

Suomen 4H-liitto

Karjalankatu 2 A, 00520 Helsinki



[facebook.com/
4HSuomi](https://facebook.com/4HSuomi)



[twitter.com/
4HSuomi](https://twitter.com/4HSuomi)



[instagram.com/
4hsuomi](https://instagram.com/4hsuomi)



[youtube.com/
user/4HSuomi](https://youtube.com/user/4HSuomi)