

Safkasankarit ^{4H}

kattavat taas maailman



Ohjaajan opas



SISÄLLYSLUETTELO

Makumatka maailman ympäri	4
Afrikkalainen maapähkinäkastike uunibataatilla	8
Venäläinen syrnikki	12
Tanskalainen voileipä.....	16
Thaimaalainen paistettu nuudeli.....	20
Amerikanitalialainen spagetti.....	24
Pita Lähi-idästä	30
Japanilainen sushikulho	36
Brasilialaiset brigadeiros-pallot ja meksikolainen suklaajuoma.....	40
Kerhokauden lopputapahtuma	44

44

Ohjeet: Päivi Jaatinen, Daniel Palatz

Toimitus: Marika Taskinen

Kuvausjärjestelyt: Marika Taskinen

Kuvat: Kansi Ilkka Loikkanen , Kati Latzka, pastakuva s. 26, Karolina Kolodziejczak/Unsplash, pitaleipä s. 30,
Muhammed Hassouna/Unspash, Emmi Virtanen s. 44, kaikki muut Maarit Kytöharju

Taitto: Tiina Rinne

Paino: Grano

Suomen 4H-liitto 2022



Ohjaajalle

Kaikissa maissa on oma ruokakulttuurinsa, jonka muotoutumiseen ovat vaikuttaneet maan historia, uskonto, elintarvikkeiden saatavuus ja maan maantieteellinen sijainti. Yleensä ruokakulttuurin perustan muodostavat sellaiset raaka-aineet, jotka ovat helposti ja edullisesti saatavissa ja lähellä tuotettuja. Ruokakulttuurit kohtaavat, kun ihmiset matkustavat ja muuttavat ja tuovat mukaan omia raaka-aineita ja ruoanvalmistustapojaan. Aikojen saatossa eri maissa kasvatettuja raaka-aineita on alettu viedä ympäri maailmaa.

Tämän oppaan avulla pääset tutustuttamaan kerholaiset muuttaman yleisen aineksen kautta eri maiden ruokakulttuureihin. Keskustelkaa kerholaisten kanssa heidän omista ruokakulttuureistaan. Mukana voi olla kerholainen, jonka tausta on muualla kuin Suomessa. Jos hän haluaa kertoa perheensä ruokakulttuurista, voitte keskittyä jollain kerralla enemmän hänen ruokakulttuuriinsa.

Opas sisältää yhdeksän kerhoiltaa, joissa valmistetaan itselle joko ruokaa tai makea herkku. Viimeiselle kerralle eli kansainväliseen iltaan kutsutaan mukaan kavereita.

Kerhokertojen reseptit on suunniteltu neljälle hengelle. Kun tiedät kerholaistesi määrän, laske aina ennen tulevaa kerhokertaa, paljonko tarvitsette raaka-aineita. Tarkasta kerholaisten erityisruokavaliot.

Joihinkin oppaan ohjeisiin liittyy videoita, joissa pääset tutustumaan tarkemmin teemaan. Videot löydät @4hsuomi-kanavalta YouTubesta.

Ruokailoa keittiöön ja kokkaamiseen yhdessä lasten kanssa!

Kenelle:

3. – 6. lk

Kerhokerrat:

10

Kerran kesto:

1,5 – 2 h

TOP 4H
Tekemällä oppii parhaiten.



1 KERHO- KERTA

Makumatka maailman ympäri



Ensimmäisellä kerhokerralla tutustutte toisiinne ja safkasankareiden kerhokertojen makumatkaan maailmankartan avulla. Kerhokerralla maistellaan eksoottisia hedelmiä ja suunnitellaan kerhokertojen ruokia.

Suomeen tuodaan hedelmiä kaikkina vuodenaikoina riippuen siitä, missä päin maailmaa hedelmän sato kypsyy. Vaikka lähes kaikkia hedelmiä saa ympäri vuoden, esimerkiksi sitrushedelmät ovat parhaimmillaan alkutalvesta, mangot maaliskuussa ja granaattiomenat loppuvuodesta.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Juhlavartaat

(Mesijengi-teema)

Hedelmät salaatissa

(Makuseikkailu-teema)

Valmistelu

Varaa kerhokerralle mukaan maailmankartta, esimerkiksi kirjastosta lainattu karttakirja tai internetistä esiteltävä kartta.

Hedelmien ostaminen on hyvä suunnitella ajoissa. Monet eksoottiset hedelmät myydään kaupassa osin tai kokonaan raakoina, jolloin niiden pitää antaa kypsyä muutama päivä ennen syömistä. Yleisohjeena kypsän hedelmän tunnistamiseen on se, että hedelmän väri on lajille tyypillinen ja hedelmäliha on sopivan pehmeä. Voit kysyä kaupasta hedelmien käsittelyyn liittyviä esitteitä. Hedelmien käsittelyyn löytyy ohjevideoita YouTubesta.

Halutessasi voit valita kerhokerralle mukaan myös tutumpia hedelmiä, kuten vaikkapa vesimelonin, banaaneita, viinirypäleitä tai appelsiineja. Muista kerholaisten erityisruokavaliot!

Kerhon aloitus

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan, jutellaan ja pähkäillään yhteisiä kerhokertoja sekä tehdään päivän kerhotehtävä.

Maailmankartan tai karttapallon avulla voidaan sekä tutustua että käydä läpi kerhokauden maita ja tehtäviä. Aluksi tutustutaan. Etsitään karttapallolta Suomi. Sitten jokainen kertoo nimensä ja jonkun maan nimen: maa voi esimerkiksi olla paikka, jossa on käynyt tai jonne haluaisi mennä. Jos ryhmä on pieni, voidaan etsiä mielimaat kartalta. Jos ryhmä on iso, käsitellään maat sanallisesti ja siirrytään katsomaan kartan avulla, minne kaikkialle mennään kerhon aikana.

Ja sitten hommiin

Ensimmäisellä kerhokerralla tutustutaan turvallisuuteen ja puhtauteen hedelmien leikkaamisen yhteydessä. Tutkitaan yhdessä, missä ruoanvalmistusvälineet ja muut astiat säilytetään. Ottakaa välineet ja tarvikkeet esille yhdessä. Näin tiedätte, mihin ne laitetaan paikoilleen tiskauksen jälkeen.

Puhtaudessa tärkeintä on huolellinen käsien pesu kerhoilta tullessa, ruoanvalmistusta aloitettaessa, puhelimen käytön jälkeen sekä niistäamisen ja vessakäynnin jälkeen.

Hyvä puhtaus ehkäisee ruokien pilaantumista ja ruokamyrkytyksiä. Jos ruokaa käsitellään väärin, esimerkiksi siten, että säilytyspaikka on liian lämmin tai kasviksia ja hedelmiä ei huuhdella vedellä, mikrobit pääsevät ruoassa valloilleen ja syöjät sairastuvat.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Mikä on lempihedelmäsi?

Sopikaa ja jakakaa keittiön siivoustehtävät, muun muassa mitä tiskataan käsin ja mitä voi laittaa astianpesukoneeseen. Pöydät pyyhitään huolellisesti. Selvittäkää, minne jätteet viedään. Puhtauden kannalta tärkeää on sekä työn lomassa tapahtuva siivous että loppusiivouksen työjärjestys, joka etenee puhtaimmilta pinnoilta likaisemmille pinnoille.





Passionhedelmä kasvaa Etelä-Amerikassa. Kypsän passionhedelmän kuori on kuiva, ehyt ja muhurainen. Hedelmästä syödään sisällä olevat mehukkaat siemenet.



Mango kasvaa Intiassa ja eteläisessä Afrikassa. Kypsän mangon vahanmainen pinta antaa kevyesti periksi sitä painettaessa. Kivikova mango on vielä raaka, ja se kypsyy huoneenlämmössä esimerkiksi omenien kanssa säilytettynä parissa päivässä.



Granaattiomena on Lähi-idästä kotoisin oleva omenankokoinen paksukuorinen hedelmä, jonka sisällä olevat mehukkaat siemenet syödään. Valitse kaupassa kiinteä, kirkaskuorinen, painavan tunteinen hedelmä. Leikkaa kuoreen viilto ja halkaise kahtia. Laita puolikas kulhoon ylösalaisin ja naputtele lusikalla siemenet irti kuoresta.



Papaija on trooppisten maiden hedelmä, jota käytetään melonin tapaan. Hedelmästä syödään punertava mehukas sisus, siemenet eivät ole syötäviä. Syöntikypsän papaijan tunnistat siitä, että pinta on aavistuksen pehmeä.

Makumatka maailman ympäri

Aika: 30 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Työvälineet: Hedelmäesitys: kartonkia ja värikyniä, keittiötyövälineet: leikkuulauta, leikkuveitsi, lusikka, haarukat, tarjoilulautaset

Hedelmät: mango, passionhedelmä, granaattiomena, papaija tai muita sopivia sesongin hedelmiä

Laske hedelmien menekki: n. ½ hedelmää/kerholainen. Passionhedelmiä voi olla kokonainen/syöjä.

1. Tutustukaa oman ryhmän hedelmään: missä päin maailmaa se kasvaa? Kasvaako hedelmä puussa vai esimerkiksi köynnöksessä? Mistä kypsän hedelmän tunnistaa? Miten hedelmä aukaistaan ja syödään? Syödäänkö hedelmä sellaisenaan? Minkälaiseen ruokaan se sopii?
2. Etsikää tietoa netistä tai ohjaajan antaman lisämateriaalin avulla. Lisämateriaalina esim. värityskuva tai esitteitä.
3. Valmistelkaa lyhyt esitys muille. Ennen hedelmien maistelua esitelkää hedelmänne muille kerholaisille.
4. Kun aloitatte omaan hedelmän käsittelyn, muistakaa huolellinen käsien pesu.
5. Hedelmät pestään haalealla vedellä aina ennen käsittelyä. Tarkista, että leikkuulauta on puhdas ja kasvien ja hedelmien käsittelyyn tarkoitettu.
6. Asettele viipaloidut tai lohkotut hedelmät kauniisti esille.
7. Varaa kaikille lautanen ja maisteluhaarukat/lusikat.
8. Vertailkaa makuja.

Afrikkalainen maapähkinäkastike uunibataatilla



Tällä kerhokerralla tutustutaan bataattiin sekä afrikkalaiseen ruokakulttuuriin. Bataatti on kasvi, joka kasvaa luonnonvaraisena Etelä-Amerikassa. Samoilta seuduilta on myös bataattia muistuttava peruna, mutta kasvit eivät kuitenkaan ole läheistä sukua toisilleen.

Bataattia käytetään ruokalajeissa ympäri maailmaa, mutta Afrikassa se on saanut erityisen vahvan aseman. Sen ravinteikkaus ja vitamiinit ovat olleet osaltaan taistelemassa osaa maanosan maista vaivavaa nälänhätää ja lasten vitamiinipuutosta vastaan. Bataatilla on siis nykypäivänä Afrikassa vastaava rooli kuin aikoinaan perunalla Euroopassa, jossa Etelä-Amerikasta saapunut peruna takasi vakaan ravinnonlähteen

Valmistelu

Kerhokerralla valmistetaan bataatti-maapähkinäkastike ja kokeillaan bataatin idättämistä. Bataattia on myynnissä monenvärisenä ja -kokoisena riippuen siitä, missä se on kasvatettu. Bataattilohkoihin sopivat kaikenkokoiset bataatit. Idättämistä varten valitse pienempikokoinen bataatti.

Jos haluat käyttää kastikkeessa tuoretta chiliä, valitse kaupasta mieto chilipalko. Muistakaa chilin käsittelyssä se, että chilin sisältämä kapsaisiini saattaa aiheuttaa polttavaa kirvelyä varsinkin, jos sitä joutuu silmiin. Pese kädet huolellisesti chilin käsittelyn jälkeen. Voit myös käyttää kertakäyttökäsineitä, kun leikkaat chiliä.

Kerhon aloitus

Tutustukaa bataatin ulkonäköön, miten se esimerkiksi eroaa perunasta. Opetelkaa tuoreen chilin käsittelyä.

Ja sitten hommiin

Sopikaa, mikä ryhmä tekee maapähkinäkastikkeen ja mikä ryhmä bataattilohkot. Kastikereseptin mukaisesta määrästä riittää 5–6 ruokailijalle. Huomioikaa bataatin kypsymisaika: mitä pienempiä lohkoja leikataan, sitä nopeammin ne kypsyvät.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Minkälaisissa ruoissa olet aikaisemmin syönyt bataattia?

Säästäkää yksi bataatti kasvattamista varten. Laittakaa se vedellä täytettyyn purkkiin. Jos kerhotila sen sallii, voi bataatin jättää itämään kerhotilan ikkunalaudalle. Bataatti kasvattaa kauniita köynnöstyä versoja suoraa mukulasta. Mutta miten uudet bataatit mahtavat syntyä?

Muistiinpanoja



Maapähkinä kuuluu palkokasveihin, eli se ei nimestään huolimatta ole sukua muille pähkinöille.

Maapähkinäkastiketta syödään monessa Afrikan maassa riisin kanssa. Valmista maapähkinävoita löydät kaupan säilykehyllystä. Maapähkinävoi antaa ruoalle ruskean värin ja sakeuttaa keiton tai kastikkeen.

Maapähkinäkastike

Aika: 40–50 minuuttia

Taitotaso: ● ● ●

5–6 ruokailijalle

Erityisruokavaliot: huomioi maapähkinäallergia, vaihtoehtona tomaattikastike tästä oppaasta

Työvälineet: kattila, leikkuulauta, leikkuuveitsi, kuorimaveitsi, mittasarja, uunipelti, leivinpaperi

1 prk (360 g) maapähkinävoita
2 sipulia
3 valkosipulinkynttä
½ tlk tomaattimurskaa
2 porkkanaa
1 paprika
ruokaöljyä
5–8 dl vettä (riippuen siitä, kuinka sakeaa kastiketta haluat)
1 tl inkiväärijauhetta tai 1 rkl raastettua tuoretta inkivääriä
1 rkl fariinisokeria
1 tl suolaa
½–1 tl mustapippuria
chiliä joko ½–1 tl chilijauhetta tai tuoretta chiliä 1/3 chilipalkoa

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Pese, kuori ja kuutioi porkkanat. Pese ja pilko paprika. Jos käytät tuoretta chiliä, poista siemenet ja viipaloi se.
3. Kuullota sipulia ja valkosipulia tilkassa ruokaöljyä kattilassa, kunnes sipulit ovat ruskeita ja pehmeitä.
4. Lisää maapähkinävoi ja vettä. Sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.
5. Lisää kuutioidut porkkanat, paprika ja tomaattimurska. Lisää vettä, jos kastike on liian sakeaa.
6. Mausta suolalla, pippurilla ja chilillä. Anna kiehua miedolla lämmöllä n. 20 minuuttia.
7. Sekoita säännöllisesti kattilan pohjaa myöten, näin vältät liiallisen sakenemisen ja estät kastikkeen kattilanpohjaan tarttumista.
8. Tarkista kasvisten kypsyyden ja kastikkeen maku.

Bataattilohkot uunissa

400–600 g (1–3 bataattia riippuen koosta),
2–3 rkl ruokaöljyä, 1–2 tl suolaa

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Pese ja kuori bataatti. Leikkaa lohkoiksi. Sopiva koko on ”lohkoperunan” kokoinen.
3. Laita lohkot uunipellille leivinpaperin päälle. Kaada tai sivele pullasudilla lohkojen päälle öljyä sekä rouhi tai ripottele suolaa.
4. Paahda 200 asteisessä uunissa noin 20–25 minuuttia.

3. KERHO- KERTA

Venäläinen syrnikki



Tällä kerralla valmistamme syrnikkejä eli lettuja. Erilaisia lettuja on lukuisia useissa kulttuureissa: Suomessa puhutaan räiskäleistä, ohukaisista, letuista ja lätyistä, Ranskassa on crepes, Yhdysvalloissa amerikkalaiset pannukakut, Venäjällä tunnetaan myös suolaiset letut eli blinit ja Meksikossa tortillat.

Vieraanvaraisuus, ruokien valmistaminen alusta alkaen itse ja juhlien järjestäminen kuuluvat venäläiseen kulttuuriin. Keitot, kalaruoat, leivonnaiset ja jälkiruoat ovat tärkeässä osassa. Happamat ruoat ja maut ovat suosittuja.

Syrnikit ovat maukas, mutta myös ravitseva vaihtoehto tavallisille letuille. Rahka sisältää runsaasti kalsiumia ja proteiinia. Kalsium ja proteiini ovat ravintoaineita, jotka auttavat kasvamaan ja jaksamaan.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Kaikki lettutehtävät (Letut-teema)

Valmistelu

Ruokatarvikkeita ostaessasi huomioi mahdolliset erityisruokavaliot. Rahkan tilalla voit käyttää maidottomia vaihtoehtoja, esimerkiksi maustamatonta soijaa tai kaurapohjaista jogurttia tai rahkaa.

Kerhon aloitus

Jutelkaa venäläisestä ruokakulttuurista: onko joku lapsista matkustanut tai kotoisin Venäjältä? Onko joku katsonut ruokaohjelmia, joissa matkataan esimerkiksi Venäjällä tai Siperian halki?

Ja sitten hommiin

Mieti, sopiiko ryhmällesi se, että teette kaksi-kolme syrnikkitaikina-annosta vai teettekö taikinan kaksinkertaisena ja paistatte syrnikkejä vuorotellen. Yhdestä taikina-annoksesta tulee noin 16 lettua.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Miltä syrnikki maistuu verrattuna tavalliseen lettuun?

Siivotaan yhdessä, pestään huolellisesti paistinpannut. Mikäli ryhmä käytti valurautapaistinpannua, pestään se huolellisesti kuumalla vedellä ja kuivataan talouspaperilla ruostumisen ehkäisemiseksi.

Muistiinpanoja



Syrnikkien lisukkeissa voi käyttää mielikuvitusta. Perinteisesti syrnikit tarjotaan vadelmahillon ja kermavaahdon kanssa. Maidottomassa ruokavaliossa käytä kermavaahtoon kaura- tai soijavispiä. Gluteenittomassa ruokavaliossa vaihda vehnäjauhojen tilalle gluteeniton jauhoseos.

Venäläinen syrnikki

Aika: 45 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

3–4 ruokailijalle, taikinasta valmistuu 15 pientä lettua.

Työvälineet: mittasarja, taikinakulho, käsivispilä, ohukaispannu/paistinpannu, ohut paistinlasta, veitsi, lautanen, kulho kermavaahdon vatkaamista varten, sähkövatkain

1 dl vehnä jauhoa

1 prk (250 g) maitorahkaa

3 kananmunaa

½ dl sokeria

½ tl suolaa

voita tai juoksevaa margariinia paistamiseen

Tarjoiluun:

2 dl kuohu-/vispikermaa

vadelmahilloa

tuoreita tai pakastemarjoja

1. Mittaa kaikki taikinan ainekset kulhoon, sekoita vispilällä tai puuhaarukalla tasaiseksi taikinaksi.
2. Anna taikinan turvota 15 minuuttia. Taikina on perinteistä suomalaista lettutaikinaa paksumpaa.
3. Kuumenna ohukaispannu liedellä ja laita pannun syvennyksiin nokare voita tai tippa juoksevaa margariinia. Ole tarkka pannun lämpötilan kanssa, sillä rahkaletut palavat helposti.
4. Annostele taikinaa ohukaispannun syvennyksiin ja paista kullanruskeiksi molemmin puolin. Jos paistat syrnikit isolla paistinpannulla, laita taikinaa kauhallisen verran pannulle.
5. Nosta valmiit letut lautaselle tai vuokaan odottamaan.
6. Vatkaa kermavaahto.
7. Tarjoile letut hillon, tuoreiden marjojen ja kermavaahdon kera.

4. KERHO- KERTA

Tanskalainen voileipä



Tällä kerhokerralla tutustumme tanskalaiseen voileipäkulttuuriin. Voileipäkin voi olla runsas ja monipuolinen välipala!

Tanskalaisen voileivän eli smørrebrødin historia ulottuu kauas menneeseen aikaan. Ennen astiastojen yleistymistä käytettiin paksua leipäviipaletta lautasena, joka ruoan makuja imettyään muuttui ruokailun herkullisimmaksi osaksi.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Englantilainen teehteki
(Safkasankarit kattaa maailman -teema)

Valmistelu

Ruokaostoksilla voit valita tyypilliset tanskalaisten voileipien täytteet tai voitte jo edellisellä kerralla suunnitella yhdessä, mitä leivänpäällisiä haluatte käyttää.

Kerhon aloitus

Leipä eri muodoissaan kuuluu jokaisen maan ruokakulttuuriin. Minkälaisia leipiä tiedät? Leipä voidaan nimetä siihen käytetyn viljan tai sen muodon mukaan, esimerkiksi suomalainen ohrarieska tai hapankorppu, englantilainen sandwich ja tanskalainen smörrebröd.

Ja sitten hommiin

Sopikaa työnjako. Tällä kerralla enemmän aikaa vaativa osuus on kananmunien keittäminen ja jäähdytys sekä itse leipien kokoaminen.

Muistiinpanoja

Kuka pilkkoo tai suikaloi kasvikset? Muistakaa huolellinen käsihygieniä, kun käsitellään raaka-aineita, joita ei kypsennetä.

Huomioitavaa tekemisen keskellä: Miten laitatte raaka-aineet esille, jotta oman leivän kokoaminen on helppoa ja hygieenistä?

Leipiä tehdessä voi jo miettiä, haluaisitteko tarjota niitä kerhon lopputapahtumassa. Jos päätätte tarjota leipiä, pohtikaa myös, valmistatteko isoja leipiä yhdellä tai kahdella täytteellä vai esimerkiksi suupalan kokoisia, jolloin pääsee maistelemaan useampia makuja.

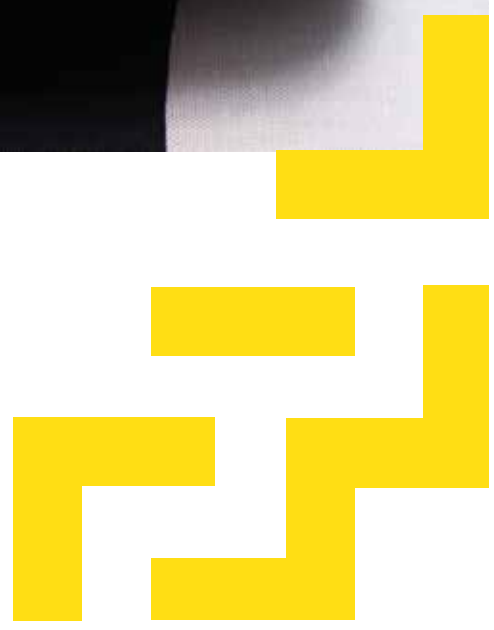
Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Syötkö voileipiä välipalaksi? Mitä täytteitä käytät?

Viimeisellä kerralla järjestetään kerhon lopputapahtuma, puhutaan siitä. Suunnitelkaa kutsuja jo tällä kertaa ja täydentäkää suunnitelmia seuraavalla kerralla. Huolehditään kuitenkin loppusiivous hyvin.



Perinteisesti tanskalaisessa smørrebrødissä käytetään tummaa viipaleleipää, mutta voit valita syötäviin leipiin mitä haluat! Majoneesin sekä kasvisten ohella leivän päällä voi olla runsas kukkurallinen katkarapuja, maukkaita leikkeleitä tai kalaa. Täytteitä käytetään niin paljon, että leipää ei juuri näy. Syöminen onnistuu parhaiten veistä ja haarukkaa käyttämällä.



Tanskalainen voileipä

Aika: 40 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Työvälineet: leikkuulauta, leikkuuveitsi, kattila, veitsiä

Valitse ryhmän koon ja mieltymysten mukaan:

2-3 viipaleta vaaleaa vuokaleipää/ruisvuokaleipää/paahtoleipää/syöjä

1 tuubi/pieni purkki majoneesia

margariini/voi/tuorejuusto mieltymysten mukaan

2-6 keitettyä kananmunaa

1 kurkku

2-3 tomaattia

2-3 erivärisiä paprikoita

1 tlk (420 g) suolakurkkuviipaleita/voileipäkurkkuja

1-2 syöntikypsää avocadoa

1 sitruuna

1-2 pkt leikkelettä (kinkku- ja/tai kalkkuna-siivuja)

1 maksapasteijatuubi/rasia

1 puntti tilliä ja persiljaa koristeeksi

1 pussi salaattia

Kananmunan keittäminen:

4 kananmunaa vettä

1. Laita kananmunat kattilaan ja lisää vettä sen verran, että kananmunat juuri peittyvät.
2. Keitä kananmunia hiljalleen kiehuva vedessä ilman kantta. Aloita kypsennysajan laskeminen siitä, kun vesi kiehuu. Leivän päälle tarvitset koviksi keitettyjä munia. Keitä munia 7-9 minuuttia.
3. Nosta kattila tiskialtaaseen. Kaada varovasti kiehuva vesi pois kattilasta ja valuta vesihanasta kananmunien päälle kylmää vettä. Anna munien jäähtyä. Kuori ja viipaloi. Käytä kananmunaleikkuria, jos sellainen löytyy keittiöstä.

Leivän päällisten valmistelu

1. Huuhtelee ja kuivaa kasvikset. Leikkaa viipaleiksi/siivuuksi.
2. Halutessani voit maustaa majoneesin sitruunamehulla tai käytä valmiiksi maustettua majoneesia.
3. Asettele kasvikset lautasille, varaa ottimet.
4. Kokoa leipä omalle lautasellesi.

5. KERHO-
KERTA

Thaimaalainen paistettu nuudeli



Nuudelit valmistetaan pastan tavoin vehnästä tai riisistä. Riisinuudelit ovat läpikuultavia. Ne sopivat erityisesti vokkiruokiin. Mikäli riisinuudeli on valmistettu täysin riisistä, sopii se myös keliaakikolle.

Nuudeliin historia ulottuu tuhansien vuosien päähän. Täyttä varmuutta nuudeliin alkuperästä ei ole, mutta vanhimmat nuudelit on löydetty arkeologissa kaivauksissa Kiinasta. Nuudelit ovat yhä tänä päivänä riisin ohella suosittu ruokalaji.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Nuudeliikeitto

(Vauhtia välipalasta-teema)

Valmistelu

Huomioi allergiat. Kalattomassa vaihtoehdossa jätetään kalakastike ja katkarapu pois.

Thaimaalaisessa keittiössä tyypillisesti käytetävissä kalakastikkeessa on voimakas maku ja tuoksu. Sen voi korvata soijakastikkeella, mikäli sinusta tuntuu, että kalakastike ei sovi kerholaisten makuun.

Kerhon aloitus

Tutustukaa nuudeleiden käyttöön. Minkälaisia nuudeleita kerholaiset ovat syöneet? Ovatko inki-vääri, chili ja esimerkiksi kalakastike kaikille tuttuja mausteita?

Ja sitten hommiin

Pyrkikää ajoittamaan ruokien valmistuminen niin, että sekä nuudelit ja paistetut kasvikset saadaan tarjolle yhtä aikaa kuumina. Esivalmistelkaa kaikki raaka-aineet valmiiksi ennen kuin aloitatte paistamisen ja kypsentämisen.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Kuinka mausteisesta ruoasta pidät?

Jatketaan keskustelua viimeisellä kerralla järjestetävästä lopputapahtumasta. Suunnitellaan kutsuja edelleen. Loppusiivouksen yhteydessä tarkistakaa, että keittiöstä löytyy tapahtumaa varten riittävästi astioita.

Muistiinpanoja



Thaimaalaiselle keittiölle tyypillistä on chilin, valkosipulin, inkiväärin ja pippurin käyttö. Kerhossa mausteita käytetään maltillisesti! Paistetut kasvikset tasapainottavat ruokaa mietoudellaan. Kasvikset leikataan mahdollisimman ohuiksi ja kypsennetään nopeasti, jolloin niiden jämmäkä rakenne säilyy.

Paistettu nuudeli

Aika: 20 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Neljälle ruokailijalle

M, G

Työvälineet: kattila, paistinpannu tai wok-pannu, siivilä, paistinlasta, mittasarja, kuorimaiveitsi, raastinrauta

200 g leveitä riisinuudeleita (tarkasta pakkauksen ohjeesta nuudelin kypsennysaika)
3 rkl soijakastiketta
2 rkl öljyä
1 murskattu valkosipulinkynsi
1 hienonnettu sipuli
2 dl kuorittuja katkarapuja (pakaste)
rkl kalakastiketta
2 tl fariinisokeria
2 rkl sitruunamehua
¼ tl chilijauhetta tai tuoreen chilipalon viipaleita (huom. chilin käsittely)
1 rkl raastettua tuoretta inkiväiriä

1. Kuumenna kattilassa noin puoli litraa vettä kiehuvan kuumaksi.
2. Veden kuumentuessa voit valmistella muut raaka-aineet eli kuori ja hienonna sipulit. Kuori tuoretta inkiväiriä 2–3 cm:n pituinen pala ja raasta raastinraudalla.
3. Kun vesi kiehuu, laita riisinuudelit veteen ja keitä niitä pakkauksen ohjeen mukaan 3–6 minuuttia. Kaada nuudelit siivilään ja valuta vesi pois.
4. Kuumenna öljy pinnoitetussa paistinpannussa tai wok-pannussa. Paista nuudeleita noin 4 minuuttia ja mausta soijakastikkeella.
5. Siirrä nuudelit kattilaan tai vadille odottamaan.
6. Kuumenna vähän lisää öljyä pannussa ja kuullota sipuli ja valkosipuli. Lisää pannulle raastettu inkivääri, katkaravut, kalakastike, fariinisokeri, sitruunamehu ja chili.
7. Sekoita joukkoon nuudelit. Kuumenna seos paistinlastalla tai puikoilla käännellen.

Paistettuja kasviksia

Aika: 20 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Neljälle ruokailijalle

Työvälineet: leikkuulauta, veisti, kuorimaiveitsi, kattila, paistinpannu tai wok-pannu, paistinlasta, mittasarja

1 valkosipulinkynsi
1 pieni sipuli
100 g tuoreita herkkusieniä tai esim. tuoreita siitakesieniä
100 g kaalia
100 g parsakaalia
100 g porkkanaa (1–2 porkkanaa)
3 rkl öljyä
2 rkl kalakastiketta tai soijakastiketta
2 dl kasvislientä

1. Kuori ja hienonna valkosipuli ja sipuli. Leikkaa ohuiksi renkaiksi.
2. Viipaloi sienet
3. Suikaloi kaali ja halkaise parsakaalin nuput.
4. Kuori porkkana ja leikkaa se pituussuunnassa tulitikkumaisiksi suikaleiksi.
5. Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa ja lisää ensin sipulit, kaali ja sienet. Kypsennä niitä koko ajan käännellen kaksi-kolme minuuttia.
6. Sekoita joukkoon kalakastike ja kasvisliemi.
7. Lisää sen jälkeen parsakaali ja porkkanasuikaleet. Kypsennä ruokaa, kunnes kastike kiehuu ja porkkanat ovat kypsiä.

Amerikanitalialainen spagetti



Yksinkertaisimmillaan pasta valmistetaan vehnä jauhoista ja vedestä. Kaupan kuivahyllystä löytyvä kova pasta on kuivattua, kun taas kylmäaltaasta voit löytää pehmeää niin kutsuttua tuorepasta. Ennen haarukoiden yleistymistä pasta syötiin käsin.

Pastamuotoja on monia erilaisia: spagetti, tagliatelle, makaroni, penne jne. Kukin pastamuoto sopii tietynlaiseen ruokaan. Nauhamaiset pastat, kuten tässä ohjeessa käytettävä spagetti, ovat oivia tomaattikastikkeen kumppaneita.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Palermion pasta
(Lasten suosikkiruuat -teema)

Valmistelu

Ruokaostoksilla huomioi erityisruokavaliot. Päätäkää kerholaisten kanssa jo edellisellä kerralla, teettekö sekä liha- että vegejauhispullat vai vain toiset.

Kerhon aloitus

Safkasankarit vierailivat pastatehtaalta. Katsokaa yhdessä video YouTuben @4hsuomi-kanavalta.

Ja sitten hommiin

Aloittakaa pyörykkätaikinoiden valmistuksesta. Miettikää ajoitus niin, että teillä on hyvää aikaa ruokailuun.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Keksitkö vielä yhden pastamuodon? Millaisen kastikkeen kanssa tai millaisen ruuan osana haluaisit sitä tarjota?

Muistakaa taas huolellinen siivous!

Muistiinpanoja



Pastaruokat ovat levinneet ympäri maailman ja muuttuneet matkallaan. Tämän kerhokerran resepti on italialaisten siirtolaisten Yhdysvalloissa kehittämä. Liha oli Yhdysvalloissa halpaa. Perinteisistä italialaisista lihapullista oli mahdollista tehdä isompia. Valmis jauheliha, kuivapasta ja tomaattisäilykkeet tekivät ruoanlaitosta helppoa. Reseptin valmistaminen vegejauhiksesta on yksi tapa tuoda resepti nykypäivään.

Lihapullat

Aika: 40 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Neljälle ruokailijalle, lihapullat 16 kpl

Erityisruokavaliot: Laktoositon ja maidoton. **Gluteeniton:** käytä gluteenittomia korppujauhoja. **Kananmunaton:** lisää vettä noin 1 rkl ja korppujauhoja 1–2 rkl enemmän kuin perusohjeessa

Työvälineet: kulho, mittasarja, veitsi, leikkuulauta, puuhaarukka, uunipelti, leivinpaperi, ruokalusikka

½ dl vettä

1 kananmuna

½ dl korppujauhoja

1 rkl jauhelihamaukeseosta

1 pieni sipuli

250 g jauhelihaa

1. Sekoita vesi, kananmuna, korppujauhot ja mausteet kulhossa. Anna seoksen turvota sipulin kuorimisen ja hienontamisen ajan.
2. Sekoita hienonnettu sipuli ja jauheliha huolellisesti korppujauhoseokseen.
3. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
4. Ota taikinaa ruokalusikalla kulhosta. Muotoile lihapullat vedellä tai ruokaöljyllä kostutetuin käsin pyöreiksi ja asettele uunipellille.
5. Paista lihapullia noin 15 minuuttia 225-asteisessä uunissa.

Vegejauhispyörökät

Aika: 40 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Neljälle ruokailijalle, vegejauhispyörökät 16 kpl

Erytisyruokavaliot: Tarkasta vegejauhiksen tuoteseloste: osa valmisteista on gluteenittomia ja/tai soijattomia. Gluteeniton: käytä gluteenittomia korppujauhoja

Työvälineet: kulho, mittasarja, veitsi, leikkuulauta, puuhaarukka, uunipelti, leivinpaperi, ruokalusikka

250 g vegejauhista

1 pieni sipuli

1 rkl öljyä

1 dl kauramaitoa

½ dl korppujauhoja

1 tl basilikaa

1 tl timjamia tai oreganoa

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna 1 rkl öljyä paistinpannussa ja kuullota sipuli pannulla pehmeäksi.
3. Yhdistä kulhossa kauramaito, korppujauho, mausteet ja vegejauhis. Lisää kuullotettu sipuli. Sekoita tasaiseksi massaksi.
4. Muotoile pulliksi kylmällä vedellä tai öljyllä kostetuin käsin. Aseta uunipellille ja paista 225 asteessa noin 20 minuuttia. Voit paistaa pyörökät myös paistinpannalla. Kuumenna tilkka ruokaöljyä ja paista kasvispullia noin 10–15 minuuttia välillä käännellen.

Tomaattikastike

Aika: 30 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

Neljälle ruokailijalle

L,M,G,VEG

1 pieni sipuli
1-2 valkosipulinkynttä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
1 dl vettä
2 rkl tomaattiketsuppia
¼ tl suolaa
1 tl basilikaa
1 tl timjamia

1 rkl tuoretta persiljaa
paistamiseen ruokaöljyä

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy paistokasarissa ja kuullota sipulia noin 5-6 minuuttia.
2. Lisää tomaattimurska, suola, vesi, tomaattiketsuppi ja mausteet. Keitä kastiketta miedolla lämmöllä, kunnes se sakenee eli noin 15-20 minuuttia

Yhdistä lihapullat tai vegejauhispöyrökät tomaattikastikkeeseen. Anna kypsyä noin 5 minuuttia. Ripottele hienonnettu persilja koristeeksi.

Spagetti

Aika: 20 minuuttia

Taitotaso: ● ○ ○

M, VEG

Erityisruokavaliot: Gluteenittomassa ruokavaliossa käytä gluteenitonta pastaa.

Työvälineet: iso kattila, pastakauha tai puuhaarukka, iso siivilä

spagettia noin 80-100 g/ruokailija
vettä
ruokaöljyä
suolaa

1. Mittaa vettä isoon kattilaan 2/3 kattilan tilavuudesta.
2. Kuumenna vesi kiehuvaaksi.
3. Lisää suola.
4. Lisää spagetti ja paina kokonaan veden alle.
5. Tarkasta keittoaika spagettipakkauksesta. Keitä spagetti kypsäksi ilman kantta.
6. Kaada vesi pois siivilän avulla. Anna veden valua pois. Laita spagetti siivilästä takaisin kattilaan ja lisää tilkka öljyä.
7. Sekoita spagetti kastikkeen joukkoon tai tarjoile halutessasi erikseen (huomioi mahdolliset erityisruokavaliot).

Pita Lähi-idästä



Lähi-itä on laaja-alue Euroopan, Afrikan ja Aasian risteyskohdassa. Alue koostuu useista maista. Sen keittiötä yhdistävät mausteet, erilaiset kasvisruoat ja yhdessä nautittavat ruokalajit, jotka ovat osa alueen kulttuurien vieraanvaraisuutta.

Pitaleipä on käytännöllinen leipätasku, jonka voi täyttää haluamallaan täytteillä. Pitaleipää syödään eri puolilla Lähi-itää ja Pohjois-Afrikkaa. Siitä on lukuisia eri variaatioita eri maiden keittiöissä.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Afganistanilainen kasvispata eli qorma-e-zardak (Makumatka maailmalle -teema)

Valmistelu

Ruokaostoksia tehdessä huomioi mahdolliset erityisruokavaliot. Gluteenittomia pitaleipiä myydään muun muassa pakasteena. Mieti, teettekö falafelpyörykät itse vai ostatko valmiina? Tarkista, että keittiössä on useampi kaulin leivontaa varten.

Kerhon aloitus

Katsokaa aiheeseen liittyvä video YouTuben 4H-kanavalta. Safkasankarit vierailivat Yalla-marketissa, ja he keräsivät siellä raaka-aineet pitaleipien leivontaan ja täytteisiin. Videon katsomisen jälkeen valmistetaan pitaleivät ja minttukastike, pilkotaan kasvikset ja laitetaan täytteet erillisiin kulhoihin tarjolle. Jos mukana on kokeneita kerholaisia, myös falafelpyörykät voi tehdä itse. Pitaleivissä taikinan kohotus vaatii aikaa. Huolehdi aikataulusta ja varaa taikinan raaka-aineet esille ennen kuin aloitatte videon katsomisen.

Ja sitten hommiin

Pitaleipäaikina kannattaa tehdä kaksinkertaisena riippuen ryhmän koosta tai niin, että 3–4 kerholaisen ryhmä tekee oman taikinan. Jos teette yhden ison taikinan, leivontavaiheessa kaulimiseen voi osallistua useampi kerholainen.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Mitä täytteitä laitoit pitaleipääsi?

Jokainen kerholainen täyttää oman pitaleivän. Täytteet voi laittaa esille meze-tyylisesti eli useita erilaisia pikkusyötäviä asetellaan esille pienillä lautasilla. Meze-sanana alkuperä tulee persiankielisestä mazzidan-sanasta, joka tarkoittaa maistamista. Herkuttelun jälkeen siivotaan paikat yhdessä.

Muistiinpanoja



Lähi-idässä tyypillisiä täytteitä ovat erilaiset salaattit, tomaatti, hummus, falafelpyörykät, kebabliha, halloumjuusto, munakoisotahna ja erilaiset jogurttipohjaiset kastikkeet. Tällä kerralla täytteenä käytetään kasviksia, falafelpyöryköitä ja minttukastiketta.

Pitaleivät

Aika: 1 tunti 10 minuuttia

Taitotaso: ● ● ●

4 kpl

Erityisruokavaliot: Osta gluteenittomat pitaleivät valmiina tai tee taikina gluteenittomasta jauhoseoksesta. Huolehdi, että gluteeniton leipominen tehdään eri pöydällä ja välineillä.

Työvälineet: mittasarja, kulho, kaulin, uunipelti, leivinpaperi

2 dl vettä

20 g tuorehiivaa

1 tl suolaa

1-2 tl

2 rkl ruokaöljyä

4 dl (durum)vehnäjauhoja

1. Mittaa kädenlämpöinen vesi kulhoon. Murenna ja liota hiiva veteen. Lisää suola, sokeri ja puolet jauhoista.
2. Vaivaa taikinaa toisella kädellä ja lisää toisella kädellä jauhoja vähitellen. Jatka taikinan vaivaamista (alustamista), kunnes taikina alkaa irrota kulhon reunoista.
3. Lisää ruokaöljyä ja jatka vaivaamista, kunnes öljy on sekoittunut taikinaan ja taikina on kimmoisaa.
4. Peitä kulho liinalla ja anna kohota kaksinkertaiseksi.
5. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
6. Ota esille uunipelti ja leivinpaperi. Ripottele pellille jauhoja. Jauhokset estävät pitaleipien tarttumisen leivinpaperiin, jolloin ne pääsevät vapaasti paistumaan ontoiksi.
7. Kaada taikina leivonta-alustalle ja vaivaa hetki. Muotoile taikinasta tanko ja jaa se neljään osaan. Pyöritä palloiksi ja kauli pallot noin 12-15 cm halkaisijaltaan oleviksi litteiksi leiviksi.
8. Nosta leivät pellille. Peitä liinalla ja anna kohota puoli tuntia.
9. Paista pitaleipiä noin 7-10 minuuttia.
10. Anna pitaleipien jäähtyä hetki leivinliinan alla. Leikkaa lämpimän pitaleivän kylkeen aukko. Täytä haluamillasi täytteillä.

Pitaleipien täyttäminen

Täytteeksi:

1-2 pakkausta valmiita tai itse tehtyjä falafelpyöryköitä
1 prk hummusta
1 jäävuorisalaattikerä tai 1-2 pss suikaloitua jäävuorisalaattia
2-3 tomaattia
1 kurkku
1 pkt tai pss tuoreita taateleita
1 pkt halloumijuustoa
tuoreita yrtejä, esim. minttu ja basilika
minttujogurttikastiketta (ks. ohje)

1. Sekoita minttujogurttikastike (ks. erillinen ohje).
2. Suikaloi jäävuorisalaatti.
3. Pese ja viipaloi tomaatti ja kurkku.
4. Poista taateleista kivet ja viipaloi ohuiksi siivuiksi.
5. Viipaloi halloumijuusto.

Minttujogurttikastike

Aika: 10 minuuttia

Taitotaso: ● ○ ○

Erytysruokavaliot: Laktoositon: käytä laktoositonta jogurttia tai kermaviiliä.
Maidoton: käytä maidotonta soija- tai kaurapohjaista maustamatonta kermaviiliä tai jogurttia.

Työvälineet: ruokalusikka, teelusikka, tarjoiluastia

1 tlk (200 g) maustamatonta turkkilaista jogurttia tai kermaviiliä
2 rkl tuoretta minttua (tai 2 tl kuivattua minttua)
1 rkl sitruunamehua
2 tl juoksevaa hunajaa
maustemittallinen eli ¼ tl suolaa

1. Jos käytät tuoretta minttua, hienonna mintunlehdet veitsellä.
2. Sekoita kastikkeen aineet kulhossa keskenään.
3. Anna maustua jääkaapissa.

Falafel

Aika: 50 minuuttia

Taitotaso: ● ● ●

Erityisruokavaliot: Gluteenittomassa ruokavaliossa käytä gluteenittomia korppujauhoja

Työvälineet: tehosekoitin tai monitoimikone, mittasarja, leikkuuveitsi, leikkuulauta, paistinpannu, paistinlasta, lautanen, uunipelti, leivinpaperi

1 tlk (380 g) kikherneitä suolaliemessä
1 pieni sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 ½ dl persiljaa (noin puolet persiljaruukusta)
1 kananmuna
1 dl korppujauhoja
1–2 rkl seesaminsiemeniä
1 rkl sitruunamehua
1 tl jeeraa eli juustokuminaa
1 tl suolaa
¼ tl chilijauhetta

Ruokaöljyä sipulin kuullottamiseen ja uunipellille

Pinnalle seesaminsiemeniä

1. Valuta kikherneet siivilässä.
2. Laita uuni lämpiämään 225 asteeseen.
3. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kaada paistinpannulle noin 1 rkl öljyä ja kuullota sipuli pehmeäksi.
4. Hienonna persilja.
5. Mittaa kaikki muut raaka-aineet paitsi sipulit ja persilja tehosekoittimen tai monitoimikoneen kulhoon ja sekoita tasaiseksi. Älä anna koneen pyöriä liian kauan, ettei taikinasta tule sosemaista.
6. Lisää kuullotettu, hienonnettu sipuli ja hienonnettu persilja. Sekoita.
7. Kaada taikina kostutetulle leikkuulaudalle. Jaa taikina kahteen osaan. Muotoile taikinasta kaksi noin 2 cm:n paksuista tankoa. Leikkaa paloiksi. Muotoile palat ruokaöljyllä tai vedellä kostutetuin käsin pyöryköiksi.
8. Kaada seesaminsiemeniä lautaselle ja pyörittele pyörykät siemenissä.
9. Käytä reunallista uunipeltiä/uunipannua. Sivele leivinpaperi öljyllä. Laita pyörykät uunipellille. Kaada muutama tilkka (yhteensä 3–4 rkl) ruokaöljyä pellille pyöryköiden väliin ja päälle, näin ne paistuvat rapeiksi.
10. Paista 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Japanilainen sushikulho



Maiden sijainti on vaikuttanut ruokakulttuurien syntyyn. Japani on saarivaltio, joten japanilaisessa keittiössä käytetään paljon kalaa. Sushi oli alun perin tapa säilöä kalaa: tuore kala upotettiin riisitynnyriin, jossa se säilyi paremmin. Tällä kerralla valmistetaan ruoaksi kulhollinen sushiriisiä lisukkeineen.

Arvioidaan, että puolelle maailman ihmisistä riisi on pääasiallinen ravinnonlähde. Suurin osa riisistä tuotetaan Aasiassa, jossa se on tärkeä osa ruokakulttuuria. Eri riisilajikkeet sopivat erilaisiin ruokalajeihin, esimerkiksi puuroutuva sushiriisi pysyy hyvin kasassa, kun taas intialaisen keittiön pitkäjyvät riisit pysyvät keitettäessäkin irtonaisina.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Sushit
(Lasten suosikkiruuat -teema)

Valmistelu

Ruokaostoksilla hanki reseptin mukaiset raaka-aineet. Nykyisin useimmista ruokakaupoista löytyy sushiriisiä ja nori-merilevää. Tarvittaessa käy etnisessä ruokakaupassa. Osta myös syömäpuikkoja.

Kerhon aloitus

Safkasankarit Dinah ja Sebastia vierailivat Japanin suurlähettilään residenssin keittiömestarin vieraina. Katsokaa video 4H:n YouTube-kanavalta. Mitä opitte videolta?

Ota huomioon, että sushiriisin valmistaminen pesemisineen ja turpoamisaikoineen vaatii paljon aikaa. Kun tunnet ryhmäsi, mieti, olisiko hyvä aloittaa kerhokerta sushiriisin pesemisellä ja jättää se turpoamaan sillä välin, kun katsotte videon ja aloitatte muiden raaka-aineiden käsittelyn.

Ja sitten kokkaamaan

Ajoita riisin valmistus huolellisesti ja huomioi riittävän ajan varaaminen sushikulhon kokoamiselle ja ruokailulle. Jokainen voi koota oman kulhollisensa ja koristella sen kauniisti.

Sushikulhollisen voi syödä syömäpuikoilla. Haarrukkaa saa käyttää, jos puikoilla ruokailu vaatii vielä harjoittelua.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Minkä suomalaisen ruuan voisit kuvitella nousevan suursuosioon maailmalla?

Pidetään mielessä kerhon lopputapahtuma, ja suunnitellaan sitä, mikäli jää aikaa. Muistetaan siivota jäljet!

Muistiinpanoja



Sushia on nautittu ympäri maailman jo vuosikymmeniä, ja alkuperäiset japanilaiset reseptit ovat saaneet rinnalleen uusia versioita. Lohi ei ole sushin perinteinen täyte, vaan sen toivat sushin päälle norjalaiset kalastajat. Tuoreimpia sovelluksia sushista lienee sushi-burrito.



Japanilainen sushikulho

Aika: 60 minuuttia

Taitotaso: ● ● ●

Neljälle ruokailijalle

Erityisruokavaliot: Kalaton ruokavaliio: käytä paistettu broileria teriyakikastikkeessa. Kasvisvaihtoehto: valmiiksi marinoitua tofua tai paista tofuuipaleita teriyakikastikkeessa. Vegaani/kananmunaton: käytä vegaanista majoneesia.

Työvälineet: kattila, siivilä, mittasarja, puuhaarukka, leikkuulauta, leikkuuveitset, lusikka, kuorimaveitsi, raastinrauta, syömäpuikot

250 g (n. 3 dl) sushiriisiä tai puuroriisiä

2–3 rkl riisiviinietikkaa

1 rkl sokeria

½ tl suolaa

Päälle:

1–2 levyä sushi nori -merilevää

150–200 g graavilohta/graavikirjolohta

½ kurkku

1–2 kypsää avokadoa

2 porkkanaa

seesaminsiemeniä

1 dl majoneesia

1–2 tl wasabitahnaa

säilöttyä inkivääriä

tuoretta lehtipersiljaa tai korianteria

soijakastiketta

Riisin valmistaminen on tärkein työvaihe.

1. Mittaa riisi kattilaan. Lisää päälle kylmää vettä. Pese puuhaarukalla sekoittaen tai käsin hieroen riisistä liika tärkkelys pois. Vesi on aluksi valkoista. Vaihda vettä välillä, yhteensä 3–4 kertaa. Jatka pesemistä, kunnes vesi on kirkasta. Kaada viimeinen huuhteluvesi pois, käytä apuna teräslankasiivilää. Mittaa kattilaan riisin päälle kylmä vesi (4 dl). Anna riisin turvota noin 20 minuuttia.

2. Nosta riisikattila liedelle ja kuumenna vesi nopeasti kiehuvaan ilman kantta. Laita kansi päälle ja pienennä lämpöä. Jos riisi kiehuu liian kovalla, jolloin riisivesi kuplii voimakkaasti, vedä kattila vähäksi aikaa sivuun.
3. Keitä riisiä kannen alla keskilämmöllä noin 10 minuuttia, vähennä lämpöä ja anna hautua kannen alla vielä 20 minuuttia. Kaikki vesi imeytyy riisiin. Vältä kannen nostamista äläkä sekoita riisiä keittämisen aikana.
4. Ota kattila pois liedeltä. Sekoita keskenään riisiviinietikka, sokeri ja suola pienessä kulhossa tai laakeassa astiassa. Kaada riisin päälle ja sekoita sushietikka riisiin puuhaarukalla kevyesti käännettäen. Anna riisin jäähtyä. Riisin tulisi olla ilmavaa ja tahmeaa.

Sillä välin, kun riisi kypsyy ja jäähtyy, valmistele muut raaka-aineet.

1. Sekoita majoneesi ja wasabitahna keskenään pienessä kulhossa. Säilytä jääkaapissa tarjoiluhetken asti.
2. Suikaloi merilevä terävällä veitsellä ohuiksi noin puolen sentin levyisiksi ja 3–4 cm pitkiä suikaleiksi.
3. Viipaloi tai kuutioi kurkku.
4. Halkaise avokado, poista kivi ja kuori. Tai voit kovertaa hedelmälihan esimerkiksi lusikalla pois kuoresta. Viipaloi avokado.
5. Pese ja kuori porkkanat. Raasta karkeaksi raasteeksi raastinraudalla.
6. Kokoa kulhosushi. Laita kulhon pohjalle riisiä 1–2 dl. Asettele kurkku ja porkkana-raaste sivuille ja kokoa lohisivut keskelle kulhoa. Koristele kulho wasabimajoneesilla, merileväsuikaleilla, seesaminsiemeneillä, lehtipersiljalla ja halutessasi inkiväärillä. Ripottele pinnalle vähän soijakastiketta.

Brasilialaiset brigadeiros-pallot ja meksikolainen suklaajuoma



Osa meille arkisista ruoka-aineista kasvatetaan kaukana Suomesta, ja esimerkiksi kaakao tarvitsee menestyäkseen päiväntasaajan trooppisen lämpötilan. Kaakao kasvaa luonnonvaraisena Etelä-Amerikassa, mutta nykyään suurin osa maailman kaakaosta tuotetaan Afrikassa.

Kaakao saadaan kaakaopuun hedelmien pavuista eli siemenistä. Kaakaon alkuperä on seremoniallinen: Keski-Amerikan alkuperäisasukkaat mayat valmistivat seremonioihin kitkerää ja maustettua kaakaota ja atsteekit käyttivät kaakaopapuja makusäilöineenä.

Kaakao- ja suklaapakkauksen Reilun kaupan merkki kertoo vastuullisuudesta. Tuottaja saa reilun hinnan ja toimii viljellessään vastuullisesti yhteisten sääntöjen mukaan.

Vaihtoehtoiset TOP-tehtävät

Italialaiset tiramisumaljat (Makumatka maailmalle -teema)

Valmistelu

Tutustu Reilun kaupan sivustolla kaakaon ja suklaaseen. Valitse Reilun kaupan tuotteita. Kondensoidun maidon löydät kaupan säilykehyllystä tai leivontatarvikkeiden yhteydestä.

Kerhon aloitus

Safkasankarit Dinah ja Sebastian vierailivat suklaakauppa Chjokossa. Katsokaa video 4H:n YouTube-kanavalta.

Kysymyksiä: Mitä opitte videolta? Missä kaakopuut kasvavat? Mistä kaakao tehdään?

Ja sitten hommiin

Brigadeiros-suklaamassan jäähdyttäminen vaatii aikaa. Keittäkää ja nauttikaa kaakaojuomat sillä välin, kun massa jäähtyy. Kun pääsette pyöritelmään suklaapalloja, muistakaa käsihygienian erityisen huolellinen käsien pesu.

Lopuksi

Pohdittavaksi yhdessä: Mitä on vastuullinen suklaa? Miten se merkitään pakettiin?

Loppusiivouksen yhteydessä pakatkaa kutsuja varten tehdyt suklaapallot huolellisesti ja laittakaa jääkaappiin. Jos olette toteuttaneet tämän jo aiemmin, suklaapallot voi myös pakastaa. Jotta pallot pysyvät irtonaisina, pakatkaa ne vain yhteen kerrokseen. Kun suklaapallot on sulatettu käyttöä varten, pyöritelkää ne tarvittaessa uudelleen koristeissa.

Muistiinpanoja



Brigadeiros on Brasilian pidetyin makeinen. Se on helppo tehdä kotikeittiössä, ja sitä tarjoillaan usein juhlissa. Suklaapalloihin käytetään kondensoitua maitoa. Kondensoitu maito tarkoittaa kokoon keitettyä lehmänmaitoa, johon on lisätty sokeria. Kondensoitua maitoa myydään säilykkeenä. Sitä voi käyttää erilaisiin makeisiin jälkiruokiin ja leivonnaisiin. Meksikolainen suklaajuoma valmistetaan tummasta suklaasta. Syvää makua voi voimistaa hippusella chiliä.



Meksikolainen suklaajuoma

Aika: 15–20 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

G

Erityisruokavaliot: Laktoosittomassa versiossa käytä laktoositonta maitoa ja maidottomassa kaura-, soija- tai riisimaitoa.

Työvälineet: paksupohjainen kattila, mittasarja, puuhaarukka

6 dl maitoa

60 g tummaa suklaata palasina

½ rkl maissijauhoja

1–2 rkl sokeria

¼ tl jauhettua kanelia

½–1 tl vaniljasokeria

(Mausteita oman maun mukaan: chili, kardemumma, kermavaahto, pienet vaahtokarkit, suklaalastut tai piparkakkumausteseos)

1. Mittaa muut ainekset paitsi vaniljasokeri kattilaan. Kuumenna seos kiehumispisteesen puuhaarukalla kattilan pohjaa myöten koko ajan sekoittaen, pienennä lämpöä ja keitä vielä kolme minuuttia edelleen sekoittaen.
2. Nosta kattila liedeltä ja lisää vaniljasokeri.
3. Jaa kuuma juoma neljään mukiin.
4. Koristele ja mausta kaakao makusi mukaan esimerkiksi chilillä, kardemummalla, kermavaahdolla, pienillä vaahtokarkeilla, suklaalastuilla tai piparkakkumausteseoksella.

Brigadeiros (brasilialaiset suklaapallerot)

Aika: 30 minuuttia

Taitotaso: ● ● ○

36 kpl

G

Työvälineet: kattila, puuhaarukka, mittasarja, laakea metallikulho tai lautanen, pienet karamellivuoat, siivilä

1 prk (397 g) makeutettua kondensoitua maitoa

3 rkl (makeuttamatonta) kaakaojauhetta

1 rkl voita

Pinnalle: kaakaojauhetta, tomusokeria, nonparelleja

1. Mittaa voi ja kondensoitu maito paksupohjaiseen kattilaan. Siivilöi siivilällä joukkoon kaakaojauhe ja sekoita vispilällä tai puuhaarukalla tasaiseksi. Kuumenna kiehuvaaksi koko ajan pohjaa myöten sekoittaen. Pienennä lämpöä ja keitä seosta koko ajan puuhaarukalla sekoittaen, kunnes massa sakenee kiiltäväksi ja toffeemaiseksi. Aikaa

tähän kuluu noin 10–15 minuuttia. Seos on valmista, kun teet pintaan lusikalla viillon ja siihen jää hetkeksi jälki.

2. Nosta kattila liedeltä ja kaada seos jäähtymään voideltuun laakeaan metallivuokaan tai voidellulle isolle lautaselle. Jos haluat massan jäähtyvän nopeammin, kaada seosta ohut kerros kahdelle lautaselle. Anna jäähtyä kädenlämpöiseksi. Tarvittaessa jäähdytä jääkaapissa.
3. Asettele pienet karamellivuoat tarjottimelle/lautaselle. Pyörittele massasta pieniä noin teelusikallisen kokoisia palloja. Rasvaa käsiä ruokaöljyllä tai voilla, jolloin suklaaseos ei tartu niin helposti käsiin. Muista käsihygieniä ja se, että maistellaan vasta sitten, kun karamellit ovat valmiita.
4. Pyörittele valmis pallo tomusokerissa, kaakaojauheessa tai nonparelliseoksessa. Laita makeiset pieniin karamellivuokiin.
5. Makeiset voi syödä heti, mutta ne säilyvät kannellisessa, ilmatiiviissä rasiassa jääkaapissa noin viikon. Suklaapallot voi myös pakastaa.

10. KERHO- KERTA

Kerhokauden lopputapahtuma



Kutsukaa viimeiselle kerhokerralle mukaan kerholaisten kavereita, jotka eivät vielä ole mukana 4H:n toiminnassa. Jokainen kerholainen voi kutsua 1-2 ystävää tai vaikka sisaruksen, jolle haluaa esitellä 4H:n toimintaa harrastuksena ja tarjota safkasankareiden herkkuja.

Vaihtoehtoisesti voitte järjestää kansainvälisen pop up -kahvilan. Sen suunnitteluun ja toteutukseen tarvitsette enemmän aikaa kuin yhden kerhokerran järjestämiseen. Aloittakaa sopivan paikan etsimisestä.

Poimikaa Safkasankarit-kerhoiltojen parhaimmat herkut ja suunnitelkaa mukava ilta ystäville. Miettikää, mitä haluatte kertoa 4H:n toiminnasta heille, jotka eivät vielä tunne toimintaa. Mikä juuri Safkasankari-kerhoissa on ollut kivaa ja hyödyllistä?

Vaihtoehtoja tarjottaviksi:

Illan toteutuksen voi esimerkiksi suunnitella niin, että vieraat saavat valita ruokalistalta haluamansa tanskalaisen voileivän ja maustetun koristellun kaa-kaon. Toisaalta brasilialaisia brigadeiros-suklaapaloja voi valmistaa edellisellä kerhokerralla isomman annoksen. Ne säilyvät jääkaapissa 1-2 viikkoa.

Valmistelu

Suunnitelkaa aiemmillä kerhokerroilla (brasilialainen brigadeiros ja tanskalainen voileipä) kutsuja tai kahvilaa varten tarjottavat.

Sopikaa työnjako ja vastuutehtävät. Kuka hoitaa kutsut, eli teettekö ne itse vai lähetättekö viestin kaverille, kenen tehtävänä on miettiä kattaus ja mahdolliset koristeet, mitä raaka-aineita tarvitaan, kuka on illan aikana tekemässä leivät ja keittämässä kaakaot ja kuka esittelee 4H:n toimintaa? Kaikille löytyy sopivia työtehtäviä, kun yhdessä päätätte, minkälaisen illan haluatte järjestää.

Jos päädytte kahvilan järjestämiseen, markkinoi-
kaa kahvilaa ajoissa. Sopikaa suunnitteluvaiheessa työnjako ja vastuutehtävät.

Kerhon aloitus

Kokoontukaa etukäteen valmistelemaan tila ja tarjottavat valmiiksi.

Kun vieraksi kutsutut kaverit saapuvat, ottakaa heidät vastaan ja ohjatkaa käsienpesun kautta pöytiin. Kertokaa illan ohjelmasta ja tarjoiluista

Muistiinpanoja

Ja sitten hommiin

Illan tarjoilun voi järjestää noutopöydäksi. Valmis-
telkaa silloin tarjottavat ja tehkää kattaus täysin valmiiksi ennen kuin vieraat saapuvat. Toinen, kahvilamaisempi vaihtoehto on, että illan vieraat saavat tilata etukäteen suunnitellulta ruokalistalta, minkälaisen voileivän ja kaakaon he haluavat. Sopikaa työtehtävät, kuka on tarjoilija ja ketkä ovat keittiössä työskentelemässä.

Lopuksi

Loppusiivoukseen voi halutessaan pyytää kaverit mukaan. Samalla voitte keskustella, minkälainen kuva kavereille tuli 4H-toiminnasta, ja he voivat kysellä lisää. Toivottavasti saatte uusia innokkaita kerholaisia.



Kutsujen ruokaohjeet tarjottaville löytyvät aiemmilta kerhokerroilta tai TOP-tehtävien ohjeista.

Kutsut kavereille

1. Päätäkää, järjestättekö kansainväliset kutsut kavereille vai pop up -kahvilan.
2. Sopikaa työnjako ja vastuutehtävät kerholaisten kesken.
3. Lähettäkää kutsut ystäville. Jos järjestätte avoimen pop up -kahvilan, aloittakaa markkinointi ja tiedottaminen.
4. Miten esittelette 4H-toimintaa? Tarvitsetteko tilattavia materiaaleja?
5. Miettikää, mitä tarjoatte. Tehkää ostoslistaa yhdessä ohjaajien kanssa. Huomioikaa mahdolliset erityisruokavaliot. Brigadeiros-suklaapallot kannattaa valmistaa edellisellä kerhokerralla.
6. Miettikää, miten luotte tunnelmaa: hankitteko koristeita tai vaikkapa pöytäliinoja. Tarkistakaa, että keittiössä on riittävästi sopivia astioita tarjoiluun.
7. Sopikaa kerhoillan aikataulu.
8. Loppusiivouksen jälkeen pohtikaa, mikä illassa onnistui erityisen hyvin.

Muistiinpanoja



4H on olemassa lapsia ja nuoria varten. Teemme työtä, jotta jokainen suomalainen lapsi tai nuori löytää omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa, saa onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden kasvaa täyteen potentiaaliinsa: kestävään elämäntapaan, aktiiviseen työhön ja yrittäjyyteen.

Jokainen lapsi ja nuori on arvokas.



4H

Suomen 4H-liitto

Karjalankatu 2 A, 00520 Helsinki



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi



4HSuomi