

ILMASTO- välipala



ILMASTOkoti
Karjalan kylillä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Ruoan hiilijalanjälki

Ruoan hiilijalanjälki koostuu ruoan tuottamisen, kuljettamisen, säilyttämisen ja jalostamisen aiheuttamista kasvihuonekaasupäästöistä.

- Hiilijalanjälki kertoo, kuinka paljon kasvihuonekaasupäästöjä vapautuu ilmakehään.
- Hiilijalanjäljessä kasvihuonekaasupäästöt kootaan yhdeksi luvuksi, hiilidioksidiekvivalentiksi (CO₂ ekv).



Tehtävä 1.

1. **Asettakaa** ruoat ruokapyramidin lohkoihin oikeille paikoilleen.
2. **Löydätte** ruokien takaa tiedon niiden hiilidioksidipäästöistä (CO₂ ekv), voitte nyt kääntää ne näkyviin.
3. **Huomaatteko**, mitä yhteistä on terveellisellä ruokapyramidilla ja ilmastoruokapyramidilla?

Ilmaston ystävän ruokavinkit



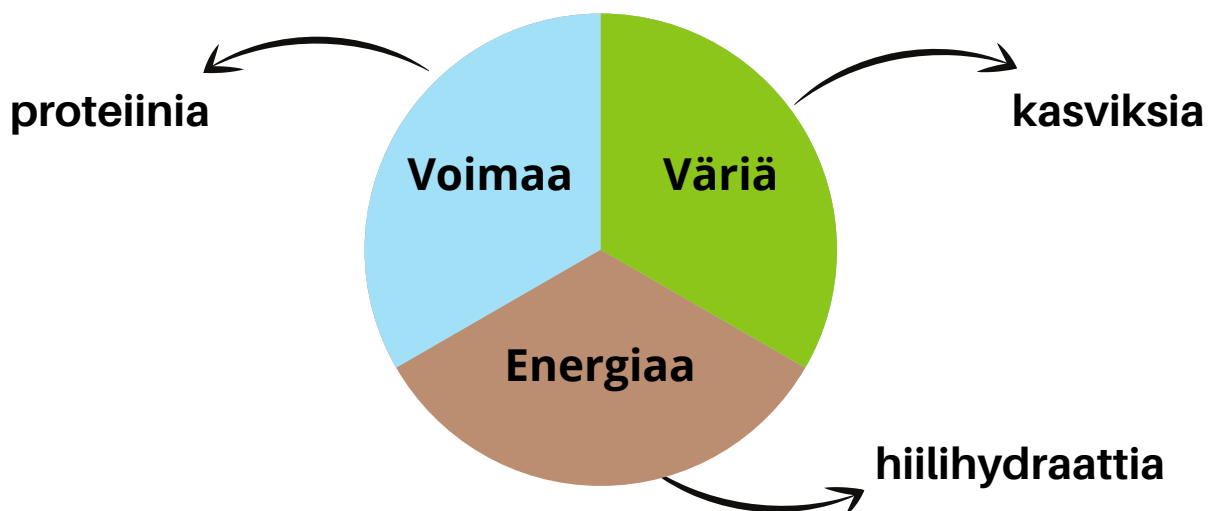
Tehtävä 2.

Katsokaa video (löytyy osoitteesta bit.ly/ilmastokoti).

Vastatkaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka suuri osa suomalaisen hiilijalanjäljestä muodostuu ruoasta?
2. Mainitse yksi videolla mainittu kasviproteiinin lähde.
3. Kuinka monta kiloa ruokaa suomalainen heittää vuoden aikana roskeen keskimääräisesti?

Hyvä välipala koostuu kolmesta osasta



Kun muistat valita välipalalle jonkun tuotteen jokaisesta lohkosta, on se ravitsemuksellisesti **monipuolinen** ja **riittävä**!

Valitsemalla viisaasti välipalasi on samalla ilmastoystävällinen.

Tehtävä 3.

1. **Valitse** jokaisesta lohkosta vähintään yksi raaka-aine ja kokoa mieleisesi välipala lautaselle. Kuinka erilaisia välipaloja raaka-aineista syntyi?

2. **Tarkistakaa** listasta tai katsomalla kortin kääntöpuolelle, miten ilmastoystävällisiä välipalavalintanne olivat. Minkälaisia valintoja ilmastonystävän kannattaa suosia?



VÄLIPALARESEPTI JÄ

LÄMPIMÄT VÄLIPALALEIVÄT

(4-8 annosta)

1 porkkana
1 sipuli
pala kesäkurpitsaa
250 g Härkistä, Beanit-härkäpapumurua, Mifua
tai muuta kasviproteiinivalmistetta
2 tl pizzamaustetta
1 tl mustapippurirouhetta
0,25 tl suolaa
4 palaa täysjyväpaahtoleipää tai ruisleipää
margariinia voiteluun
1,5 dl (vegaanista) juustoraastetta esim. Oddlygood

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Kuori porkkana ja sipuli. Raasta kasvikset karkeaksi raasteeksi ja hienonna sipuli.
3. Kuullota kasviksia pannulla öljyssä, lisää joukkoon kasviproteiini ja mausta seos.
4. Voitele leivät ja annosteile täyte tasaisesti leiville. Ripottele pintaan juustoraastetta.
5. Paista leipiä 200 asteessa 5-10 minuuttia

VÄLIPALAPATUKAT

(noin 10 kpl)

1½ dl kaurahiutaleita
¾ dl kauraleseitä
1 dl vehnä jauhoja
2 tl sokeria
¼ tl suolaa
½ tl vaniljasokeria
1 tl leivinjauhetta
½ dl öljyä
¾ dl omenasosetta
1 rkl vettä
½ dl rusinoita tai kuivattuja karpaloita
1 dl pähkinärouhetta

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Sekoita kaurahiutaleet, kauraleseet, vehnä jauhot, sokeri ja leivinjauhe kulhossa keskenään.
3. Lisää öljy, omenasose, rusinat tai karpalot ja vesi. Sekoita.
4. Murskaa pähkinät tasaiseksi rouheeksi ja sekoita massan joukkoon.
5. Muotoile taikinasta 10 kpl noin 10 cm mittaisia pötköjä.
6. Paista 200 asteessa uunissa noin 5-7 minuuttia.

MANSIKKASMOOTHIE

(6 dl valmista smoothieta)

200 g pakastettuja mansikoita tai mustikoita
2 dl kaurajuomaa,
 esim. Oddlygood Barista (kotimainen, gluteeniton)
1 rkl kaurahiutaleita
1,5 dl appelsiinimehua
 tai kotimaisista omenoista puristettua mehua

1. Lisää nesteet, hiutaleet ja marjat tehosekoittimeen. Jäiset tuotteet kannattaa jättää päällimmäiseksi.
2. Käytä konetta, kunnes smoothie on tasaista. Voit tehdä smoothien myös sauvasekoittimella.
3. Jaa annoslaseihin.

Vinkkejä!

Jos haluat kirpsakkaa makua, voit lisätä joukkoon myös muun sitrushedelmän mehua, kuten sitruunaa!

Jos mustikkasmoothie kaipaa makeutta, lisää hieman hunajaa!





Tarjoile näitä dippejä satokauden kasvisten ja leipäsuikaleiden kanssa!



HERNELEVITE

200 g pakasteherneitä
2 rkl auringonkukan siemeniä
1 rkl sitruunamehua
2 rkl öljyä
0,25 tl suolaa

1. Sulata herneet. Kotimaisia herneitä ei tarvitse kiehauttaa.
2. Paahda auringonkukan siemeniä kuivalla pannulla, kunnes saavat hieman väriä.
4. Soseuta herneet ja siemenet sauvasekoittimella tai tehosekoittimella.
5. Lisää öljy ja sitruunanmehu ja mausta seos suolalla.

PUNAJUURIHUMMUS

1 tlk säilykekikherneitä
0,5 dl tahinia
1 valkosipulinkynsi
2-3 rkl sitruunan mehua
1 mm suolaa
2 säilykepunajuurta

1. Kaada kikherneet siivilään ja valuta liemi pois.
2. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen.
3. Soseuta tasaiseksi tahnaksi.

CHILINEN DIPPI

2 dl kaurafraichea
2 rkl makeaa chilikastiketta
riipaus suolaa
0,5 tl mustapippurirouhetta

1. Sekoita mausteet kaurafraicheen. Maistele.